БАБУШКИНЫ ТРАВКИ

ЗДОРОВЬЯ!

ДОБРОГО

БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

№4 2011

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 90796



В НОМЕРЕ

Лечение чистотелом

Зарядите мозг!

Грибковая аллергия

Зарядка для мышц спины

Спокойствие — секрет красоты

Рецепты из конверта

ПИЕЛОНЕФРИТ: ОПАСНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

ЛЕЧЕНИЕ ЧИСТОТЕЛОМ

Не зря этому растению наши предки дали такое название — чистотел. Это значит, что он очищает наше тело и снаружи и внутри от всего: от ядов, шлаков, от стрессов. Кстати, чистотел — единственная трава, которая восстанавливает нервные клетки. Он предупреждает и лечит болезни: печени, почек, желудочно-кишечные, сердечно-сосудистые, онкологические.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧИСТОТЕЛА

Древние римляне называли чистотел «даром небес». В наше время его приравнивают к женьшеню.

Чистотел всегда должен быть в доме, под руками. Наверное, поэтому он растет везде рядом с человеком — в деревне, в городе. Его можно найти в любое время года, даже зимой под снегом. Он постоянно напоминает нам о себе, как будто говорит: «Не забывайте меня. Я ваше лекарство, я вам помогу».

В корне, стебле, траве чистотела содержатся витамины А, С, органические кислоты, эфирное масло и около 20 алкалоидов — флавоноиды, сапонины и другие.

Благодаря наличию этих веществ чистотел:

- обладает выраженными спазмолитическими, противовоспалительными, желчегонными свойствами;
- оказывает обезболивающее (наподобие папаверина и морфина), успокаивающее и слабительное действие;
- оказывает противокашлевое действие;
- способствует улучшению работы пищеварительного тракта;
- уменьшает артериальное давление;
- способствует выведению песка и камней из желчного пузыря, устраняет колики;
- лечит желтуху, холецистит, бронхиальную астму, грудную жабу, эпилепсию;
- задерживает рост злокачественных опухолей;
- угнетает развитие устойчивых к антибиотикам бактерий;
- настойка, экстракт и сок из травы растения обладают также бактерицидным действием по отношению к стрептококкам и стафилококкам, задерживают рост туберкулезной палочки, патогенных грибков, трихомонад.





НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЧИСТОТЕЛА

Порошок из высушенных надземных частей чистотела включают в зубные пасты для местного применения при пародонтозе.

Порошки-присыпки, мази, пасты из чистотела применяют при язвах, опрелостях, ожогах, обморожениях и других заболеваниях.

Свежий сок надземной части чистотела рекомендуется как очень хорошее средство для удаления бородавок, кандилом, мозолей, пигментных пятен.

Соком чистотела лечат язвы, экземы, солнечные ожоги, туберкулез кожи, трудно заживающие раны.



Свежий сок чистотела закапывают в глаза при бельме, трахоме, кладут на больной зуб.

Свежим соком или отваром из надземных частей чистотела рекомендуется смазывать дерматоксикозы, лишаи.

Свежий сок чистотела и настой цветков ромашки вместе применяются для наружного лечения полипов в носу.

Сок чистотела используется для микроклизм перед сном (6-7 капель на 60 мл воды) при лечении полипов прямой кишки.

В отваре травы купают при золотухе и других кожных заболеваниях.

Настой травы применяют в виде примочек, компрессов, ванн при зудящих и мокнущих воспалениях кожи в качестве противовоспалительного и эпителизирующего, обезболивающего средства.

Наружно чистотел противопоказан при бронхиальной астме, эпилепсии, стенокардии.

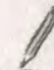
ВНУТРЕННЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЧИСТОТЕЛА

Настой травы применяют в качестве желчегонного, спазмолитического и мочегонного средства при болезнях печени, желчного и мочевого пузырей. Трава чистотела входит также в состав желчегонных сборов.

Настой чистотела способствует:

- выведению песка и камней из желчного пузыря;
- рассасыванию рубцов после инфарктов и инсультов;
- устранению колик;
- излечению желтухи, холецистита, бронхиальной астмы;
- излечению грудной жабы, злокачественных опухолей, туберкулеза, эпилепсии.

В народной медицине, кроме этого, настой травы чистотела пьют при болях в сердце, отвар травы и корней вместе пьют при ревматизме, гипертонии, раке желудка и матки, эпилепсии, склерозе мозга, эмфиземе легких.



В болгарской народной медицине рекомендуется применять отвар из чистотела как диуретическое средство для лечения асцита, сочетающегося с циррозом печени.

В западноевропейской медицине препараты чистотела применяли при проказе, подагре, раке кожи и желудка (как местноанестезирующее средство), туберкулезе, сифилисе, золотухе, желтухе, холециститах, коликах желчного пузыря и при других заболеваниях, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры.

Необходимо начинать прием его с маленьких доз и слабой консистенции, например, 0,5 чайной ложки травы на стакан кипятка, настаивать 20-30 минут. Пить по 0,3 стакана. При серьезных заболеваниях дозу постепенно увеличивать.

Если вы почувствуете себя плохо — возникнут приступы тошноты или рвоты, понос и т.д., то сразу прекратите прием настоя чистотела.

ЧИСТОТЕЛ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

НАСТОЙКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Срезать стебли с цветками, пропустить через мясорубку, отжать сок.



В 1 л сока добавить 500 мл водки или 250 мл спирта, тщательно закупорить.

Пить в первый день по 1 чайной ложке настойки 3 раза в день после еды, в последующие дни — по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

НАСТОЙКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БРЮШНОЙ ВОДЯНКИ И ОДЫШКИ

Взять 3 столовые ложки травы чистотела, залить стаканом водки, плотно закрыть пробкой, настоять в темном месте 6 дней. Затем сырье отжать, процедить настойку, перелить в бутылку с плотной пробкой.

Пить по 50 мл 4 раза в день за 10 минут до еды.

НАСТОЙКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Взять 100 г свежих очищенных и измельченных корней чистотела, залить 100 мл водки. Эту смесь плотно закрыть, настоять 8 дней, периодически взбалтывая. Процедить, хранить в темном прохладном месте.

Пить по 20 капель 3 раза в день перед едой.

НАСТОЙКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАКА ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Взять 100 г измельченной травы чистотела

и 100 г измельченного корня чемерицы, залить 500 мл водки. Поместить в темную бутылку с плотной пробкой. Настаивать 8 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Затем сырье отжать, настойку процедить, хранить в темном месте.

Пить, начиная с 1 капли настойки, добавленной в 0,5 стакана воды, увеличивая концентрацию до 1 столовой ложки на то же количество воды, 3 раза в день. Выпить все.

НАСТОЙКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ФИБРОМЫ МАТКИ

Взять 10 г травы чистотела, залить 250 мл водки. Настоять до чуть окрашенного цвета, процедить. Хранить в темной посуде с плотной пробкой в прохладном месте.

Пить, начиная с 1 капли в день, ежедневно добавляя по 1 капле, довести количество до 20 капель и начать убавлять до 1 капли.

Сделать перерыв на 10 дней. После чего курс повторить.



АТЕРОСКЛЕРОЗ, ХРОНИЧЕСКАЯ КОРОНАРНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Трава чистотела — 5 г, листья березы повислой — 10 г, плоды боярышника кроваво-красного — 10 г, корни лопуха большого — 5 г, плоды моркови посевной — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, трава сушеницы топяной — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г, плоды шиповника — 15 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,3 стакана 3 раза в день после еды с целью уменьшения всасывания и проникновения холестерина в стенки артерий.

ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

1. Трава чистотела — 5 г, почки березы повислой — 10 г, цветки василька синего — 10 г, листья вахты трехлистной — 40 г, корни девясила высокого — 10 г, плоды петрушки огородной — 10 г, листья толокнянки обыкновенной — 20 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по 0,5 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды как мочегонное при сердечной недостаточности.

2. Трава чистотела — 5 г, листья березы повислой — 50 г, корни стальника полевого — 25 г, плоды шиповника — 25 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по 0,3 стакана 3 раза в день при отеках.

Внимание! Настой противопоказан при беременности, воспалении почек и мочевыводящих путей.

ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

Трава чистотела большого — 10 г, трава зверобоя — 20 г, трава тысячелистника — 20 г, цветки ромашки аптечной — 20 г.

1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 2-3 раза в день спустя 1 час после еды.

ГЕМОРРОЙ

Трава чистотела — 10 г, кора крушины — 40 г, трава тысячелистника — 65 г, семена тмина — 10 г.

Все перемешать. Залить 1 л воды. Варить на медленном огне, пока не останется половина, процедить. Пить на ночь 1 стакан отвара.

На следующий день, утром, должны быть 2 или 3 кашевидных испражнения. Если этого не будет, то нужно повторить тот же прием в 11 часов. Если кишечник слабый и раздражительный, склонен к поносу, то применение данного сбора должно начаться с малых доз.

При внутреннем геморрое наилучшими простыми и безвредными лекарствами считаются отвары травы чистотела, корней пырея, одуванчика, цикория (весной — свежие соки, выжатые из трав), соки репный и морковный, употребляемые как те, так и другие в течение 2-3 месяцев.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Желчекаменная болезнь

1. Трава чистотела большого — 10 г, кора крушины — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, плоды кориандра — 15 г, трава зверобоя — 30 г.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипящей воды, плотно закрыть и оставить на одни сутки, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

2. Трава чистотела большого — 10 г, плоды аниса обыкновенного — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, трава горца птичьего — 15 г, корни одуванчика лекарственного — 15 г, трава фиалки трехцветной — 10 г, кукурузные рыльца — 15 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при желчекаменной болезни в перерывах между ее обострениями.

3. Листья чистотела большого — 10 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г, кора крушины ольховидной — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, корни марены красильной — 40 г, корни одуванчика лекарственного — 10 г, листья полыни горькой — 10 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить отвар по 0,5-0,75 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при обострении холецистита и желчекаменной болезни.



ОПУХОЛЬ ПЕЧЕНИ

Приготовить настой: взять 10 г сухой травы чистотела, залить 300 мл кипятка, настоять 60 минут в термосе. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПИЕЛОНЕФРИТЫ

Листья березы повислой — 5 г, листья брусники обыкновенной — 10 г, плоды земляники лесной — 30 г, листья крапивы двудомной — 15 г, плоды можжевельника обыкновенного — 5 г, листья подорожника большого — 10 г, листья смородины черной — 5 г, листья толокнянки обыкновенной — 10 г, трава хвоща полевого — 30 г, плоды шиповника — 30 г.



10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по 0,75 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде для борьбы с бактериальной инфекцией и повышения сопротивляемости организма при пиелонефрите.

ЦИСТИТЫ

1. Трава чистотела — 10 г, листья березы повислой — 20 г, кукурузные рыльца — 20 г, корни солодки голой — 20 г, листья толокнянки обыкновенной — 20 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по 0,3 стакана 3 раза в день до еды в качестве антисептического, противовоспалительного, успокаивающего и мочегонного при циститах, бактериуриях.

2. Трава чистотела большого — 10 г, трава грыжника голого — 40 г, плоды петрушки кудрявой — 10 г, листья толокнянки обыкновенной — 40 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по 0,5 стакана 3-4 раза в день через 1,5-2 часа после еды в качестве болеутоляющего, спазмолитического, противовоспалительного при цистите с щелочной реакцией мочи.

3. Трава буквицы лекарственной — 5 г, листья земляники лекарственной — 15 г, трава крапивы двудомной — 10 г, листья подорожника большого — 10 г, корни спаржи лекарственной — 15 г, трава хвоща полевого — 25 г, плоды шиповника — 10 г, корни щавеля курчавого (или конского) — 5 г.

1 столовую ложку сбора заварить 600 мл кипятка. Пить отвар по стакану 3 раза в день до еды при острых и хронических нефритах, циститах, заболеваниях почечной лоханки.

При появлении крови в моче хвощ заменить ягодами клюквы.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, МАСТОПАТИЯ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

Компресс из смеси свежих листьев лопуха и чистотела приложить к больному месту, затем перевязывать шерстяным платком. Компресс нужно класть на ночь в течение 1 месяца.

ОБЛЫСЕНИЕ, УГРЕВАЯ СЫПЬ, ОЖОГИ, ЯЗВЫ, ПРОЛЕЖНИ

Сделать сок из листьев лопуха и травы чистотела: промыть листья и траву, пропустить через мясорубку, отжать сок, добавить водку (на 0,5 л сока — 500 мл водки — для смазывания ран, при облысении на 0,5 л сока — 100 мл водки).

При облысении настойку нужно еще и пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

МИКОЗЫ (ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ)

Трава чистотела большого — 10 г, почки березы повислой — 15 г, цветки календулы лекарственной — 15 г, плоды можжевельника обыкновенного — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 15 г, почки тополя черного — 15 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, листья шалфея лекарственного — 10 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,3 стакана 3 раза в день после еды и для полоскания носоглотки при микозах.



ЛЕЧЕНИЕ СОСУДОВ И СУСТАВОВ

Лечение эндартериита

1. Пить настой чистотела на сыворотке в течение месяца по полстакана 3 раза в день перед едой.

2. Приготовить отвар чистотела: 1 ст. ложку сухой травы заварить 0,5 л кипятка. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца.

3. Настой плодов конского каштана на сыворотке: 20 каштанов измельчить, насыпать в трехлитровую банку, добавить стакан сахара и залить сывороткой с добавлением кипяченой воды. Через 10 дней напиток готов. Пить всю зиму по полстакана 2-3 раза в день, периодически доливая воду и сыворотку.

Настой укрепляет иммунную систему, улучшает кровообращение, чистит сосуды.

Артрит ревматоидный

1. Трава чистотела — 40 г, листья березы повислой — 40 г, цветки бузины черной — 10 г, кора ивы белой — 50 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,5 стакана 4 раза в день до еды при ревматоидном артрите.

2. Трава чистотела — 25 г, листья березы повислой — 25 г, листья крапивы двудомной — 25 г, корни петрушки огородной — 25 г, трава фиалки трехцветной — 25 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,5 стакана 4 раза в день при ревматоидном артрите.

ЗАРЯДИТЕ МОЗГ!

Как часто мы слышим упреки в том, что не можем быстро принять решение, медленно соображаем, как будто мозг вдруг перестал работать? Дело, разумеется, не в том, что человек в одночасье поглупел. Просто некоторая заторможенность, забывчивость свойственна время от времени каждому. Ученые пытаются разгадать загадки, связанные с работой нашего мозга. Ответов пока не много, но некоторые приемы, с помощью которых можно поддерживать свой мозг в форме, уже известны...

КАК КОРМИТЬ МОЗГ?

Хотите, чтобы голова хорошо работала? Тогда стоит призадуматься, чем вы ее кормите. Есть ли в вашем рационе питания продукты, достаточно стимулирующие мозг? Ведь только правильные продукты помогают лучше сосредоточиваться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень обеспокоенности.



Мозг работает на энергии, получаемой из перевариваемой пищи. Основной источник энергии — глюкоза, которую организм получает из продуктов, богатых углеводами: хлопьев для завтрака, хлеба, макарон. Однако энергия хранится в мозгу очень маленькими порциями, поэтому их нужно постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг работал во всю мощь.

Но обо всем по порядку...

ПЕРЕКУСИ С ПОЛЬЗОЙ!

Лучше избегать сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара, вопреки бытующему мнению. Возможно, сначала они и дадут вам энергетический толчок, но очень кратковременный, и, в конце концов, вы будете чувствовать себя еще хуже, чем раньше. Ограничьте употребление чипсов, т.к. из-за высокого содержания жира желудку на нервной почве будет сложно их переварить.

Если, занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормальный перерыв, чтобы отдохнуть и подпитать мозги. Попробуйте: свежие фрукты и сухофрукты, бутерброд, тарелку супа, кусочек сыра, несоленые орешки, йогурт или только что приготовленный молочный коктейль.

ЧЕТЫРЕ ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА

1. Ешьте пищу, способствующую лучшей работе мозга.

2. Больше двигайтесь! Физические упражнения являются мягким стрессором для тела, это съедает энергию, требующуюся для мозга, что в свою очередь вызывает высвобождение химических веществ, названных факторами роста, которые делают мозговые нейроны более сильными и здоровыми. Полчаса через день занятий спортом достаточно.

3. Тренируйте мозг с помощью головоломок, кроссвордов, игр для развития памяти.

4. **Давайте себе полноценный отдых.** Сон дает мозгу возможность повторить воспоминания за день и упорядочить их для длительного хранения.



МОЗГУ ТОЖЕ НАДО ПИТЬ

Не забывайте, что мозгу надо достаточно часто пить. Исследования показали, что люди, которые пьют больше воды, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством сока. Напитков с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете. И не приучайте себя к кофеину (к чаю, кофе или «кока-коле»), занимаясь ночью. Из-за кофеина на следующее утро вы, скорее всего, будете чувствовать себя устало и будете очень нервничать. В итоге — «заторможенность» и соответствующая оценка окружающими вашего состояния.

НЕ РАБОТАЙ ЗА ЕДОЙ

Не пытайтесь работать или учиться, пока вы обедаете или перекусываете. Отведите еде отдельное время, и вы будете чувствовать себя заметно лучше и бодрее, возвращаясь к той или иной деятельности. И помните, что даже во время экзаменов важно заниматься спортом и общаться, хотя бы в более умеренных количествах, ведь все это хорошо снимает стресс. В ответственный момент

В ночь перед экзаменом или ответственным мероприятием крайне важно правильно подготовить голову. Крахмальные продукты, такие как макароны, рис, картофель и хлеб, подойдут отлично. Они помогут спокойно спать. Стакан молока, теплого или холодного, тоже поможет вам уснуть. Важным утром съешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы на тосте, гренки с медом или овсянку. Но если вы слишком нервничаете, ограничьтесь парой бананов, изюмом или выпейте фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас в ответственную минуту.

МЕНЮ ДЛЯ ГЕНИЯ

Что же касается продуктов, «заряжающих» мозги, то здесь перечень не так уж и велик. Например, морковь, которая особенно помогает заучиванию чего-либо, так как она стимулирует обмен веществ в мозгу. Тарелка тертой моркови с растительным маслом хороша перед зубрежкой.

Улучшить память поможет **АНАНАС** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. В нем очень мало калорий и много витамина С, который так необходим тем, кому нужно удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков. Для подпитки мозга достаточно в день выпивать один стакан ананасового сока.

Сконцентрировать внимание помогут **КРЕВЕТКИ** — деликатес для мозга, снабжающий его важнейшими жирными кислотами, которые не дают вниманию ослабнуть. Достаточно в день съедать 100 г. Кстати, солить креветки стоит только после кулинарной обработки.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Он способствует разжижению крови и улучшает снабжение мозга кислородом. Хорошо принимать в день половинку луковицы.

АВОКАДО — прекрасный источник энергии для кратковременной памяти. В нем высокое содержание жирных кислот. Достаточно съесть половинку плода, и ваша голова будет прекрасно соображать.



Достичь творческого озарения поможет **ИНЖИР**, так как в нем содержится вещество, близкое по химическому составу к аспирину, и эфирные масла, разжижающие кровь, за счет чего мозг лучше снабжается кислородом. Инжир — лучшая еда для журналистов и людей других творческих профессий.

ТМИН, содержащий в себе эфирные масла, стимулирующие нервную систему, может стать стимулятором рождения гениальных идей. Тем, кому необходима постоянная творческая активность мозга, хорошо пить чай из тмина: 2 ч. ложки измельченных семян на стакан кипятка.

КАПУСТА отлично избавляет от нервозности, так как снижает активность щитовидной железы. Салат из капусты — прекрасное средство для спокойной подготовки к экзаменам.

ЛИМОН освежает мысли и помогает восприятию информации — витамина С в нем содержится с лихвой. Тем, кто занимается изучением иностранных языков, стакан лимонного сока в день просто необходим.

Идеальной подкормкой для школьников и студентов, а также для тех, кому необходимо усвоить большой объем информации, является **ЧЕРНИКА**. Она способствует лучшему кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

РАЗОМНИТЕСЬ!

Гимнастика для мозга представляет собой очень простые для выполнения и доставляющие удовольствие движения и упражнения, которые всего за 5-7 минут занятий дают высокую умственную зарядку.

Перекрестные шаги и прыжки

Можно выполнять под музыку. Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука; затем — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед, в стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

«Ленивые восьмерки»

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге лежачую восьмерку (знак бесконечности), затем — левой рукой, после чего — правой и левой руками одновременно.

А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

«Двойной рисунок»

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; левой рукой вверх, правой — вниз, и наоборот; разводя в разные стороны.

«Алфавит восьмерками»

Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом: симметричные (например, «х» и «ф») справа и слева в центр восьмерки; асимметричные, с закруглением влево (например, «а» и «э») — в левую часть восьмерки; асимметричные, с закруглением вправо (например, «р» и «т») — в правую часть восьмерки.



«Слон»

Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку, которой пишете, вперед. Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой.

Смотрите дальше своих пальцев.

«Вращение шеи»

Расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Дышите глубоко. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком.

«Перекрестный шаг сидя»

Сядьте на коврик. Представьте, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено — правый локоть.

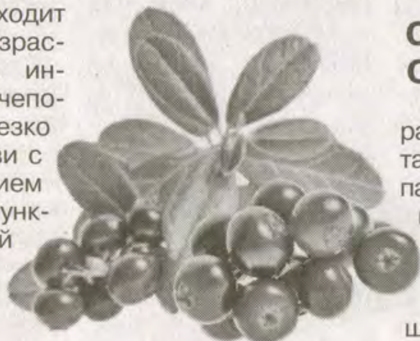
ПИЕЛОНЕФРИТ: ОПАСНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Почки — это органы, о которых мы не вспоминаем, пока они здоровы, но которые, заболев, ни на минуту не дадут о себе забыть. От почек зависит деятельность всего организма и, как и большинство жизненно важных органов человеческого тела, почки очень уязвимы. Они подвержены ряду весьма неприятных заболеваний, к которым относится пиелонефрит.

ЧТО ТАКОЕ ПИЕЛОНЕФРИТ?

Пиелонефрит — это инфекционно-воспалительное заболевание слизистой мочевыводящих путей, паренхимы почек и почечной лоханки. Возбудителями пиелонефрита чаще всего являются кишечная палочка, энтерококк и другие микроорганизмы. В пожилом и старческом возрасте пиелонефрит встречается гораздо чаще, чем в молодом или среднем. Это происходит оттого, что с возрастом вероятность инфицирования мочеполовой системы резко возрастает в связи с резким ослаблением ее защитных функций. Но и у детей пиелонефрит занимает второе место по частоте заболеваний после органов дыхания. Впрочем, именно органы дыхания довольно часто и становятся виновниками пиелонефрита. Следовательно, если ребенок часто болеет ангиной, гриппом, пневмонией, необходимо тщательно долечивать болезни, не ограничиваясь временными мерами и не допуская проникновения инфекции в почки.

Нередко возбудителем пиелонефрита может стать кариес — один из источников инфекции. Возникает пиелонефрит и при заболеваниях, нарушающих отток мочи — аденома предстательной железы, мочекаменная болезнь, цистит, воспаление яичников у женщин. Различают пиелонефрит острый и хронический. На симптомах, опасностях, методах предупреждения и лечения каждого из них мы остановимся подробней.



ОСТРАЯ ФОРМА ОСОБО ОПАСНА

Острый пиелонефрит развивается в результате внедрения в почку патогенных микроорганизмов. Возникновению пиелонефрита способствует сахарный диабет. Предшествуют ему обычно такие заболевания, как цистит, уретрит. Острая форма болезни начинается стремительно, с резкого повышения температуры, которая носит непостоянный характер. Больные жалуются на сильную головную боль, учащенное дыхание, сухость языка, боли в области поясницы, тошноту и рвоту. Даже при отсутствии воспаления со стороны мочевого пузыря острый пиелонефрит сопровождается учащенным болезненным мочеиспусканием. Моча у таких больных мутная, в осадке обнаруживается большое количество бактерий и лейкоцитов. При ее отстаивании хорошо виден осадок желтовато-темного цвета.



ЛЕЧЕНИЕ ОСТРОГО ПИЕЛОНЕФРИТА

Больного с симптомами острого пиелонефрита нужно лечить в больнице. В зависимости от формы заболевания, больного госпитализируют на урологическое, терапевтическое или хирургическое отделение.

При гнойной форме врач даже может предложить операцию. Иногда почку приходится удалять, но чаще хирург вскрывает гнойнички, прочищает почку и окружающие ткани.

При другой форме острого пиелонефрита, серозной, врач назначает лечение антибиотиками и другими антибактериальными средствами. Сейчас, к счастью, в арсенале врачей есть множество средств, способных остановить воспалительный процесс в почках.

Одним из основных условий выздоровления является обильное питье. Очень хорошо подходит для этого клюквенный морс (или соки), пить который больной должен каждые 2 часа, чтобы в сутки потребление жидкости составляло не менее 2-2,5 л. Пища должна быть легкой: творог, кефир, легкие мучные блюда, сырые и вареные фрукты. Соль можно не ограничивать. Копчености, консервы, острые приправы необходимо исключить. Хороший эффект дают грелки, согревающие компрессы на поясничную область.

При правильном лечении острый пиелонефрит удается купировать в первые дни заболевания у большинства больных. Главное, помнить — болезнь необходимо вылечить полностью. Лечение обычно длится долго. Не стоит надеяться, что при исчезновении основных признаков болезни — спала температура, исчез озноб, ушла боль, моча приобрела нормальный светло-желтый цвет — можно успокоиться и прекратить лечение. Пиелонефрит очень опасное заболевание, так как недолеченный, он часто перетекает в хроническую форму.

УЧАСТЬ НЕДОЛЕЧЕННЫХ

Хронический пиелонефрит — в основном результат недолеченного острого пиело-



нефрита. Отличается бессимптомным, вялотекущим течением, поэтому часто диагностируется лишь на этапе поздних осложнений — артериальной гипертензии, анемии, почечной недостаточности.

Как правило, больные жалуются на быструю утомляемость, головную боль, общее недомогание. Одним из частых проявлений хронического пиелонефрита является артериальная гипертония, наблюдающаяся у около 60% больных, причем у 15% носит злокачественный характер.

Основной опасностью хронического пиелонефрита является то, что при запущенной болезни в почке могут образоваться участки больной ткани, которые при каждом обострении будут увеличиваться, и здоровой почечной ткани будет оставаться все меньше. Постепенно функциональная способность почек будет снижаться, что в конечном итоге может привести к развитию хронической почечной недостаточности, чреватой нередко и летальным исходом. Другим тяжелым осложнением пиелонефрита может стать пионефроз, при котором почка представляет собой мешок с гноем.

ТЯЖЕЛО, НО ВОЗМОЖНО

Лечить хронический пиелонефрит крайне трудно, но все же возможно. Необходимо только запастись упорством и настойчивостью. Оптимально, конечно, начинать лечение заболевания на ранних сроках. Обязательно надо устранить местные причины, вызвавшие пиелонефрит (камни почек и мочеточников, сужения мочеточников и мочеиспускательного канала, аденомы предстательной железы). Необходимо также избавиться от возможных очагов инфекции: вылечить тонзиллит, кариозные зубы, заболевания кишечника, женские болезни — наличие подобных факторов будет создавать постоянную угрозу для обострения пиелонефрита. При хроническом пиелонефрите (учитывая длительность самой болезни) антибактериальная терапия длится годами.

ТРАВЫ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

Основная задача лечения острого пиелонефрита — полная ликвидация воспаления. При хроническом процессе, прежде всего, необходима терапия, направленная на профилактику обострений. Значимость применения лекарственных растений для этой цели трудно переоценить.

Пользоваться ими следует продолжительное время, периодически чередуя их с противовоспалительными препаратами. Курсы применения лекарственных растений должны быть длительные. Оптимально применять лекарственные растения в течение года после нормализации анализов мочи с перерывами в 2-3 недели каждые 3 месяца, меняя сбор после каждого перерыва. В период обострения целесообразно сочетание лекарственных растений с медикаментозными препаратами, в период ремиссии иногда можно ограничиться только лекарственными растениями.

- При хроническом пиелонефрите длительное время можно применять сбор, содержащий шиповник, зверобой, лист березы, золототысячник, золотарник, хмель, цикорий. Растения берут в равных частях, измельчают, 1 ст. ложку смеси заливают кипятком, выдерживают на водяной бане 30 минут и настаивают 1 час. Затем процеживают, добавляют 2 ч. ложки меда и 1 ст. ложку сока подорожника, пастушьей сумки или тысячелистника. Принимают по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 месяцев. Потом сделать перерыв на 2 недели.
- Еще один сбор, эффективный при хроническом пиелонефрите, включает хвощ полевой, череду, хмель, крапиву, пустырник, фиалку и лист брусники. Приготовление и прием такие же, как в предыдущем рецепте.
- Хорошо совмещается с фармакотерапией такой сбор: листья брусники, мята, кора ивы — по 20 г, корень алтея или семена льна — 25 г, корень пырея и пустырник — по 30 г. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды, варить 10 минут, настаивать час, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 100 мл 4-5 раз в день после еды или между приемами пищи, одновременно применяя лекарственные медицинские препараты. Когда необходимость в приеме лекарств отпала, прием травяного сбора продолжать еще 2 месяца.
- А этот сбор предпочтителен при проявлениях аллергии на фоне пиелонефрита, а также в случае, если необходим более сильный успокаивающий эффект. Он включает в себя листья толокнянки, почки тополя — по 2 части, зверобой, мать-и-мачеху — по 1 части, корень окопника и семена аниса — по пол-части. Столовую ложку смеси варить 10 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку сока зверобоя или тысячелистника. Принимать по 150 мл 3 раза в день после еды в течение 2 месяцев.
- Смешать по 25 г листьев толокнянки и листьев брусники, залить 2 л холодной воды, довести до 70°С, выпарить до литра. Пить по четверти стакана 3 раза в день за час до еды в течение месяца.
- Цветки бузины черной, соцветия пижмы, трава зверобоя, трава фиалки трехцветной, корень окопника лекарственного — смешать в равных пропорциях. 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.







• Плоды шиповника и аниса, корни любистока — по 2 части, плоды петрушки, цветки просвирника — по 1 части, листья толокнянки, листья березы, корни стальника, корневище пырея — по 3 части. Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1-2 стакана отвара в течение дня.

• Соцветия календулы, трава зверобоя, соцветия бессмертника — по 40 г, цветки цикория, кора крушины ломкой — по 30 г, трава спорыша — 20 г, соцветия ромашки — 10 г. Залить 20 г смеси 2 стаканами кипяченой воды, настаивать 10 часов, кипятить 5-7 минут. Принять в течение дня.

• Листья смородины черной, трава тысячелистника, цветки яснотки, трава череды — по 10 г, корни лопуха, листья земляники, почки березы — по 15 г, трава фиалки — 20 г, листья толокнянки — 30 г. Варить 20 г смеси 10 минут в литре воды, настаивать 10 минут, принимать по 2 ст. ложки каждый час.

После окончания курса лечения для профилактики рецидивов можно принимать такие сборы: смешать поровну крапиву, зверобой, тысячелистник, хвощ и золотарник. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л воды, варить 5 минут, настаивать час, после процеживания добавить 1 ст. ложку меда. Пить в течение месяца по полстакана 4 раза в день. Через месяц сделать недельный перерыв и перейти на другой сбор: спорыш — 30 г, пустырник, пижма, зверобой — по 20 г, корень окопника и гусиная лапка — по 10 г. 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, 10 минут варить, настаивать 20 минут, добавить 1 ст. ложку меда. Принять в 2 приема после еды.

СОКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Практически любые заболевания может одолеть сокотерапия, и пиелонефрит не исключение. В некоторых случаях соки даже могут являться основным лечебным средством, но чаще служат замечательным дополнением к курсу фитотерапии. Многие фруктовые и овощные соки обладают сильным мочегонным и противовоспалительным свойством. Большой лечебной силой обладают и соки из свежих лекарственных трав, их, в отличие от овощных и фруктовых, чаще пьют не стаканами, а ложками.

• Березовый сок собирают ранней весной до распускания почек, а на зиму может консервироваться с сахаром и лимонной кислотой. Ежедневно нужно принимать по стакану сока со столовой ложкой меда 3 раза в день после еды.

• Черничный сок в свежем виде нужно пить ежедневно по 1,5-2 стакана. Летом можно заготовить его впрок: 1 кг черники нагреть в эмалированной посуде, размять, отжать сок, добавить 100-200 г сахара, 300 мл воды, довести до кипения, разлить в банки и стерилизовать.

• Земляничный сок: очищенные ягоды промыть, сложить в банку и пересыпать каждый слой небольшим количеством сахарного песка (100 г сахара на 1 кг ягод). Поставить в прохладное место. Выделившийся сок принимать по 100 мл за полчаса до еды. Можно заготовить этот сок и на зиму и принимать, разбавляя концентрированный сок кипяченой водой.

• Морковный сок пить свежевыжатый по полстакана 3 раза в день.

• Сок калины — один из лучших мочегонных соков. Смешать свежий сок с медом и принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.

• Клюквенный сок пить по 1 ст. ложке свежего сока, заедая его столовой ложкой меда 3 раза в день.

• Тыквенный сок также обладает сильным мочегонным действием. Пить по половине стакана в сутки после еды.

• Сок капусты белокочанной принимают по стакану с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день, натощак и на ночь.

• Лимонный сок — половину лимона выжать в половину стакана горячей воды. Пить в такой дозе 2-3 раза в день.

• Томатный сок пить по полстакана без соли 3 раза в день перед едой.

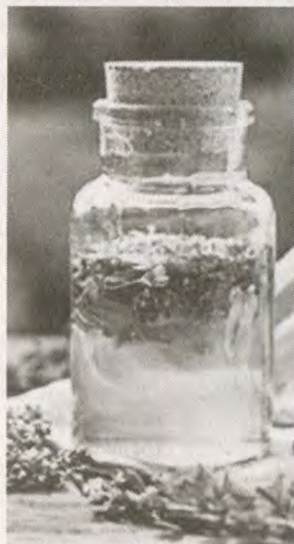
• Сок дыни пить по стакану со столовой ложкой меда 3 раза в день.

• Сок одуванчика используется при любых воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Особенно эффективен сок молодых листьев и корней одуванчика в равных пропорциях с соком моркови и с соком листьев репы. Принимать по 1 ст. ложке в смеси с медом 3 раза в день перед едой.

• Сок молодых побегов тысячелистника в качестве антимикробного средства принимать по 1 ст. ложке в смеси с медом 3 раза в день перед едой. Аналогичным действием обладает сок зверобоя.

• Сок лопуха: 500 г стеблей молодого лопуха очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, смешать с 500 г тертой моркови, отжать сок, добавить мед и выдержать в прохладном месте 10 часов. Пить охлажденным и только свежим.

• Сок подорожника: молодые листья тщательно промыть, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку, отжать сок. Принимать по 2 ст. ложки 2 раза в день.



ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ПОЧКИ?

Одной из основных причин болезней почек современная медицина считает инфекцию, проникшую либо в саму мочеполовую систему, либо сидящую в других органах и негативно влияющую на почки. Но при этом возникает вопрос: почему одни люди подвержены инфицированию, а другие нет? Бактерии и вирусы есть везде, а вот внутреннее состояние людей у всех разное. Многие целители пришли к выводу, что причиной, ослабляющей иммунитет и открывающей вход инфекции, оказываются наши глубинные страхи и эмоции.

НАШИ СТРАХИ — НАШИ НЕДУГИ

Почка — удивительный орган, свою функцию осуществляющий на стыке внутреннего мира человека и внешнего пространства. Ее миссия — безвозвратная отдача в окружающую среду излишек обмена веществ. И эта отдача идет не только на грубом физическом уровне, но и в виде «тонких» энергетических составляющих. Ну а связь энергетики с психическими функциями сомнения не вызывает. Вот и получается, что если человек на психологическом плане начинает закрываться, зажиматься или — еще хуже! — накапливать залежи эмоций и невыплеснутых реакций, то застой в почках обеспечен.

Вывод: будущий почечник — тот, кто не дает раскрыться себе ни как мужчине или женщине, ни как специалисту, ни как другу, ни просто как личности, что называется, «по жизни».



Что же заставляет человека зажиматься и препятствовать своим внутренним напряжением работе почек? Гнетущие заботы и беспокойства, переживания и, безусловно, страхи. Страх парализует волю, особенно сильно воздействуя на надпочечники, вырабатывающие гормоны, и создает дисгармонию всего организма. Причем основной страх человечества — именно страх перемен. Одни боятся, что перемены наступят, другие — что они никогда не наступят. Боязнь перемен, в свою очередь, рождает страх потери.

Страх потери держит человека в напряжении. Боязнь потерять кошелек, деньги, жизнь заставляет человека ничего не выбрасывать, а копить. Тогда организм застывает в позиции накопления и копит. Копит энергию, слабо выводит шлаки, появляются запоры, и не выведенные шлаки отравляют весь организм. Вот он — механизм блокировки работы почек.

Но на самом деле психологические причины заболеваний почек и мочевого пузыря намного разнообразнее. Любое заболевание почек, за исключением почечнокаменной болезни, говорит о слишком сильной реакции на неудачи, о критическом отношении к жизни, разочаровании. О недовольстве собой, восприятии себя неудачником, о страхе делать не так, как нужно. Попробуйте понять, что отрицательный опыт жизни — это тоже опыт, благодаря которому и развивается ваша личность. Поэтому вы совершаете только правильные действия. И даже если вы «наступили на одни и те же грабли» двадцать пять раз, то в двадцать шестой обязательно обойдете их. Любые неприятности чему-то учат. Значит, все идет прекрасно, и можно одобрять себя.

ВСЕ ДЕЛО В КАРМЕ?

Если болезнь почек является хронической на протяжении уже многих лет, то причины ее скорее кармические. Есть несколько таких причин. **Первая из них — это проблемы с правосудием.** Человек в прошлой жизни мог заниматься подлогом, подкупать судей или быть судьей-взяточником, оправдывающим свою корысть высшей справедливостью. Он устраивал публичные скандалы, выдвигал публично несправедливые обвинения. Теперь этот человек имеет либо почечную гипертензию, либо ослабление почечной функции. Ему надо стараться избегать прошлых ошибок и встречать несправедливость в свой адрес со смирением.

Вторая причина состоит в том, что человек отказался от брака или бросил своего партнера по браку. Возможно и предательство своего делового партнера. Теперь человеку не везет с партнерами, как в браке, так и в делах. А возможно, что он и вовсе не может никак вступить в брак. Последствием таких поступков чаще всего бывает мочекаменная болезнь.



Следующая кармическая причина почечных заболеваний связана с финансами. В прошлом воплощении человек растратил целое состояние своего супруга, чем довел семью до нищеты и умер в бедности. Или же человек вступил в брак по расчету, то есть «женился на деньгах», и в настоящем воплощении страдает от мнительности, подозревая всех в корысти. А в качестве кармического воздаяния имеет пиелонефрит, воспалительные процессы в почках. И, наконец, последняя из причин. В предыдущей жизни человек был расточительным, вел праздный образ жизни, избегал принимать самостоятельные решения. Во взаимоотношениях был поверхностным, возможно распутным и не смог понять, что такое любовь и красота чувств. Теперь надо стараться избегать лени, стремиться к собственному совершенству, красоте и гармонии в отношениях.

Я ЛЕЧУСЬ ТАК!



ЧУДО-КОСТОЧКИ

«Хочу поделиться интересным рецептом для лечения болезней почек. Говорят, что с его помощью можно даже избавиться от камней в мочевом пузыре. Я с помощью этого рецепта вылечила пиелонефрит и уже несколько лет не вспоминаю об этой неприятности. Для лечения вам потребуются сливовые косточки, как раз внутри этих косточек находятся целебные ядрышки.

Нужно собрать 20 ядрышек и съесть их, так делать 5 дней. Затем устроить перерыв — тоже 5 дней. Потом снова повторить лечение. Всего надо провести от трех до пяти циклов. Я сделала пять курсов, а моя подруга избавилась от отеков всего за три курса. Рекомендую всем, у кого есть проблемы с почками, попробовать этот способ — он очень прост в применении и не требует больших затрат.

Привалова Н.С.





СКРЫТНАЯ БОЛЕЗНЬ

«Недавно у моего сына врачи совершенно случайно обнаружили пиелонефрит. Для нас это было полной неожиданностью, ведь на здоровье он никогда не жаловался. Но врач объяснил нам, что речь идет о латентном, то есть скрытно протекающем пиелонефрите. В таких случаях всегда у пациента жалоб нет, а в моче наблюдаются патологические отклонения. Сначала сын сказал, что если ничего не болит, то и лечиться не нужно. Но это глубокое заблуждение. Любая хроническая патология почек — очень серьезное заболевание.

Оказалось, что заболевание моего сына постепенно приводит к тому, что работающая ткань в почках замещается неработающей. В итоге почки просто откажут, а это настоящая беда!

Врач нам сразу выписал антибиотики, сказал, что без этого не обойтись. В моче полно бактерий, и справиться с ними иначе невозможно. Но я настаивала и на том, чтобы использовать растительные средства. Врачи не возражали. Мы использовали известный народный рецепт, который подходит для лечения как острого, так и хронического пиелонефрита.

Рецепт такой: смешайте 1,5 кг свежего портулака огородного и 250 мл коньяка, добавьте литр кипятка и дайте настояться 4 дня. После чего процедите и отожмите траву. Принимать это средство нужно по 15 мл 3 раза в день курсами по две недели.

Для дозирования советую использовать мерную аптечную мензурку, очень удобно. Также врачи посоветовали нам не ограничивать употребление жидкости, особенно советовали пить клюквенный морс, он не только способствует восполнению жидкости, но и оказывает лечебное действие, очищая почки и мочевыводящие пути.



Вроде бы рассказала обо всех лечебных мероприятиях. Сына мы вылечили, анализы замечательные. Врач сказал, что за состояние почек теперь можно не опасаться.

Сухорукова Е.Н.



ЛЕЧЕБНОЕ ПРОПОЛИСНОЕ МАСЛО

«Хочу рассказать об очень эффективном способе лечения пиелонефрита. Мне удалось одолеть этот недуг при помощи прополисного масла. Приготовление этого лекарства требует времени и терпения, но результат в моем случае превзошел все ожидания.

Готовят прополисное масло так: 1 кг несоленого сливочного масла растапливается в эмалированной миске, остужается до 80°. Прополис предварительно очищается. Затем его размельчают при помощи острого ножа или обычной терки. Далее 150 г измельченного прополиса нужно положить в остуженное до 80°С масло, тщательно размешать металлической ложкой. Миска со смесью масла и прополиса закрывается крышкой и оставляется в таком виде на 20 минут. За это время смесь несколько раз помешивают, чтобы прополис не прилип к стенкам и ко дну посуды. По истечении 20 минут получается кашицеобразная масса, которая затем прогревается до 80-90° в течение 15-20 минут.

Для сохранения постоянной температуры смеси кастрюлю надо то снимать, то опять ставить на огонь. Лучше довести температуру на огне до 90°, затем ее снять и при снижении до 80°С поставить опять на огонь. Готовая масса в горячем виде фильтруется через один слой марли или через металлическое ситечко. Если прополисное масло готовить из масла низкого качества, то на дне банки образуется вода, которую нужно слить. Но воды на дне банки вообще не будет, если снять пену во время закипания масла до добавления прополиса.

Принимала я прополисное масло 3 раза в день по 1 ч. ложке за час до еды, запивая соком или компотом. А еще пила травы: медвежьи ушки, кукурузные рыльца, березовые и сосновые почки, петрушку. Такое лечение быстро принесло результат, я очень довольна, теперь всем советую это средство.

Куравлева У.И.

ГРИБКОВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Грибковая аллергия в последние годы получила очень широкое распространение, поэтому все чаще аллергиков направляют для обследования и лечения к специалистам-микологам.



Установлено, что среди аллергенов помещений грибы занимают второе по значимости место после клещей домашней пыли. Основную роль в развитии аллергии играют споры грибов и кусочки мицелия, в том числе и адсорбированные на частицах пыли или растущие на зернах пыльцы. Обычно причиной формирования гиперчувствительности бывает попадание аллергена с воздухом, реже — при употреблении в пищу продуктов, содержащих грибки, например сыров с плесенью. Аллергеном может стать грибок на ногтях, а также грибковые заболевания домашних животных. Грибы редко бывают единственным аллергеном, но среди больных различными аллергическими заболеваниями этот вид аллергии встречается в большом проценте случаев. Очень часто встречается сочетание аллергии к грибам и клещу домашней пыли.

Наиболее распространенной формой заболевания, вызванного аллергией к грибам, является бронхиальная астма. Грибы также могут вызывать аллергический ринит, они же являются причиной около трети обострений атопического дерматита. Можно заподозрить этот вид аллергии, если состояние явно ухудшается в сырых и влажных помещениях, при употреблении в пищу продуктов, содержащих аллергены грибов, в помещениях с кондиционерами, при ранневесенних и осенних работах в саду. Реакция на «тающий снег» тоже, как правило, связана с проявлениями грибковой аллергии.

В СЕТЯХ АЛЛЕРГЕНОВ

Плесневые грибы состоят из сети маленьких нитей — мицелия, а для размножения используют микроскопические споры. За исключением редких случаев, плесневые грибы не опасны для человека так же, как клещи домашней пыли, но способны вызывать аллергию. В микологии описано огромное количество различных видов плесени.

Следует предположить, что видов плесени, вызывающих аллергию, гораздо больше, чем уже известных в аллергологии. Плесневые грибы распространены практически всюду. Они обнаруживаются как в жилище человека, так и во внешней среде, являясь, вместе с пыльцой растений, наиболее значимыми аэроаллергенами.

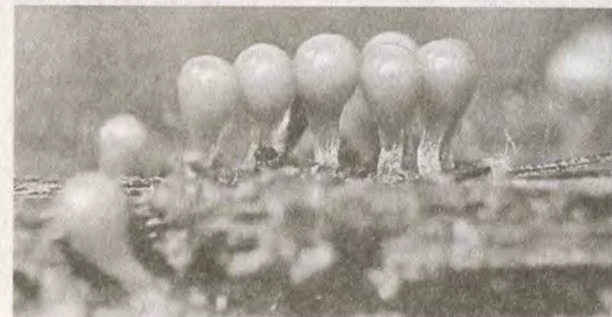
Плесень и ее споры вместе с другими микроорганизмами (вирусами, бактериями) обнаруживаются в воздухе любого помещения, как отдельно, в виде мелких частиц (споры плесени обычно 2-8 мкм, бактерии обычно 0,5-1,5 мкм), так и в виде агрегатов различного размера, а также в форме микровключений в другие пылевые частицы.

И на улице, и в помещении существуют сезонные изменения в количествах спор или других частиц плесени. Некоторые грибы образуют споры круглогодично, например Penicillium, другие, паразитирующие на растениях — весной, летом и осенью — Cladosporium, Alternaria. На количество грибов влияют различные вариации внутренней среды помещений. Повышенная влажность или протекание воды из кранов обеспечивают среду для роста различной плесени. Колонии плесневых грибов имеют различную окраску, например у Alternaria и Aspergillus — черный или бурый; у Penicillium — голубой или зеленый.

ИСТОЧНИКИ ОПАСНОСТИ

Местом роста и размножения плесневых грибов становятся теплые, сырые, плохо проветриваемые помещения, системы охлаждения и отопления, кондиционеры, очистители воздуха над плитами, посудомоечные машины. Грибы растут на обоях, стенах в ванной и туалете, комнатных растениях, в мусорном ведре и контейнерах для мусора. Влажная земля цветочного горшка является хорошей средой для развития плесневых грибов. Плесневые грибы обнаруживаются в домашней пыли и постельных принадлежностях, где они живут в симбиозе с клещами домашней пыли. К «домашним» грибам относятся Rizopus и Mucor — их особенно много в домашней пыли, в подвалах и на чердаках.

Сырые помещения можно разделить на два типа. Первое — помещения с видимым невооруженным глазом попаданием воды, в т.ч. по «поднимающейся» от пола по стенам сырости (это может наблюдаться, например, в результате проникновения дождевой воды или течи водопроводных труб). Второе — помещения с плохой вентиляцией, что сопровождается повышением влажности и конденсацией влаги на холодных поверхностях. В последнем случае существует риск разрастания грибов внутри конструкций здания или на внутренних поверхностях помещения (например, в ванной комнате на стенах). Часто инфицированные плесенью помещения сопровождает характерный «запах сырости».





КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНТАКТА С АЛЛЕРГЕНАМИ?

Чтобы избежать контакта с плесневелыми грибами, нужно чаще проветривать места, где может развиваться плесень, особенно ванную, кухню, подвалы и чердаки, бороться с сыростью, своевременно ликвидировать разного рода протечки, прочищать и дезинфицировать вентиляцию и кондиционеры.

• Избегайте прогулок в лес после дождя или в туман, не принимайте участия в садовых работах осенью и весной, так как лежалые листья и трава служат источником спор. Не разводите комнатные цветы, поскольку земля в горшках и части растений могут служить средой для роста плесневых грибов.

• Уменьшит. запыленность воздуха и количество аэроаллергенов можно с помощью регуляции влажности и использования очистителей воздуха с НЕРА-фильтрами.

• К мерам по предотвращению грибковой аллергии относятся такие не совсем медицинские мероприятия, как предотвращение протечек (крыша, водопровод и канализация), осушение подвалов, улучшение вентиляции, ремонт сантехники. Желательна замена бумажных обоев на легко поддающиеся обработке поверхности.

• Постельные принадлежности следует заменить на синтетические с высокой воздушностью и поддерживающие режим влажности, так как натуральные наполнители, например хитиновая оболочка пера, могут служить субстратом для роста грибов.

• Категорически запрещен прием продуктов, поврежденных плесенью. Ограничьте, а то и вовсе исключите из рациона следующие продукты: острые сыры, особенно сыры с плесенью; квас и пиво; копчености; шампанское, вино; виноград и сухофрукты; ацидофилин; в некоторых случаях нужно исключить кисломолочные продукты, дрожжевое тесто и черный хлеб. Овощи храните в нижних отделениях холодильника, а крупы в закрытых банках с притертыми пробками. Незамедлительно избавляйтесь от заплесневевших продуктов — заплесневевший апельсин выделяет в воздух до 15 миллиардов спор!



ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СУСТАВОВ

«Я всегда знала, что боль в суставах это очень серьезно, но лишь до тех пор, пока сама не столкнулась с этой проблемой. Теперь-то я знаю, что простая боль в колене может довести до сумасшествия. Сначала я надеялась на таблетки и мази, но на таблетки у меня началась аллергия, а разрекламированные мази и гели почему-то не помогали. И тогда я обратилась к народной медицине. Дома лежал старый справочник народных рецептов, к нему-то я и обратилась за помощью. Рецепты там были разные, но я выбрала что посложнее. Мне казалось, что простая травяная припарка с такой болью не справится. Нужно было что-то особенное. Выбор пал на такой «ядреный» рецепт: свеклу натереть на терке, добавить один стручок измельченного острого перца и столовую ложку керосина, все тщательно перемешать. Смесь нужно приложить к больному месту на полчаса. Сначала я думала, что она просто разъест мне кожу минут за пять. Действительно, сильно пекло, но терпеть все же было можно.

Через полчаса я стерла смесь салфеткой и укутала колено шерстяным платком. От тепла боль прошла, и ночь я проспала спокойно. Но самое главное, что обезболивающее действие такой мази продолжается очень долго.

Гаврилова Наталья



ЕСЛИ ВЫ ПОРАНИЛИСЬ

«Полгода мы живем за городом, и частенько случается пораниться чем-то ржавым, будь то гвоздь или просто кусок железа. Казалось бы, пустяк, а на самом деле это опасная штука, если запустишь, можно и гангрену получить. Так случилось с одним мужчиной у нас в деревне. С тех пор все наши очень осторожно к этому относятся. И бытует у нас рецепт мази, как раз на этот случай, у всех, кто пробовал, рана заживает быстро и без воспаления. Может, этот рецепт пригодится и кому из читателей. Нужно в небольшую чашку настрогать хозяйственного мыла, добавить туда сырой яичный желток и взбить так, чтобы получилась мазь. Эту мазь надо наложить на кусочек бинтика и приложить к проколу, а сверху — обязательно кусочек целлофана. По мере высыхания мази приложить новую. И не ленитесь, меняйте повязку три раза в день. Тогда и заживет быстро. А хранить эту мазь нужно в холодильнике.

Носова Елена

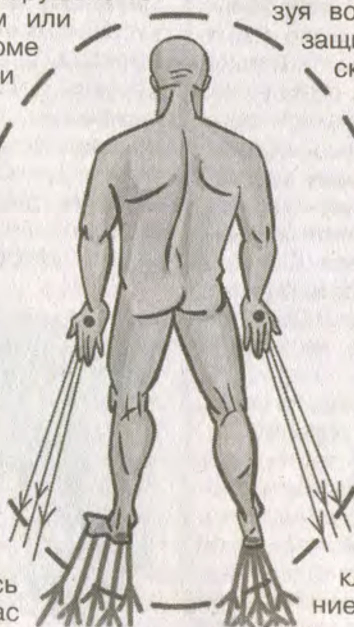




Я ЛЕЧУСЬ САМ!

Здравствуйте, уважаемая редакция. Я хочу поделиться своим опытом избавления от болей головных и сердечных. Нельзя сказать, что голова и сердце беспокоят меня слишком часто, но иногда случается — в транспорте, дома, на работе. Таблетки я не люблю, не употребляю уже давно. Поэтому постепенно выработал свои методы борьбы со своими болячками.

Мыслил я следующим образом: поскольку главную энергию человек получает через свои акупунктурные точки на теле, меридианы-каналы, то сердце и голова играют в этом не последнюю роль. И если возникает боль, напряжение, нарушение функций того или иного органа, это значит, что нарушено течение энергии в том или ином меридиане. Кроме этого сердечную или головную боль можно рассматривать зачастую как следствие энергетического нападения на вас со стороны либо человека, либо некой чисто энергетической сущности. То есть либо рядом с вами уселся в транспорте энергетический вампир, который сам порой не осознает, что тянет недостающую ему энергию из всего, что оказалось поблизости, либо на вас напала некая высшая энергетическая «тварь» не самого доброго порядка. Понятно, что нужно как-то защищаться от таких многочисленных нападений.



Не помню, когда я впервые, пытаясь избавиться от боли в голове, решил закрутить вокруг себя мысленный энергетический круг, как бы начал вращать свою ауру — энергетическую оболочку.

Эффект получился почти мгновенный: боль сразу прошла. По-видимому, такая закрутка, при условии, что вы научились весьма зримо ощущать свои собственные энергии, ауру, устраняет возникающие по разным причинам нарушения-«каверны» ауры. Плюс я обычно представляю, что из основной точки сосредоточения энергии (2,5 см ниже пупка) выходит мощный энергетический поток, образуя вокруг меня сплошной защитный энергетический круг, как бы «стеклянную сферу», о которую разбиваются все чужеродные энергетические вторжения.

Надо сказать, что с головной болью решать проблемы таким образом проще; с сердцем же далеко не всегда быстро удается справиться таким методом, боль может быстро и не пройти. Тогда я подключаю глубокое дыхание — пранаяму, с максимально длительной задержкой вдоха и с задержкой после выдоха (вдох-выдох должны быть не полными, а, так сказать, «70%-ными», иначе возникает нехватка воздуха, нарушается ритм глубокого дыхания), при этом мысленно концентрирую внимание на упомянутой точке. Одновременно при вдохе и выдохе можно забирать энергию — минус с земли и плюс с неба — в упомянутую точку (вообще пранаяма разумна только в экологически чистых местах, но бывает, боль такая, что у вас просто нет выхода). Причем при выдохе следует сбрасывать в ту же землю или, скажем, реку всю негативную, патогенную энергию (согласно же новейшим энергетическим учениям вы должны убрать выкинуть из себя энергию-информацию о вашей боли, болезни, в том числе и хронической, и, при условии достаточно глубокого исполнения, сильного самовнушения, порой возможно излечение даже от хронических заболеваний, не говоря уже о временных болях). Можно также сесть на стул, позвоночник прямой, мужчина кладет правую ладонь на левую, обхватывая ее палец, женщина — левую на правую. И начинаете гонять энергетический круг (либо энергетическую точку) от копчика, вверх по позвоночнику, по голове сверху к «третьему глазу» и снова вниз, к копчику, по 3-5 минут несколько раз в день, или сколько угодно (устраняет энергетические «пробки» в меридианах, и, поскольку все органы управляются головой через позвоночник, то устранение нарушений течения энергии в нем нормализует работу всего организма). Строго говоря, многое из вышеприведенного является результатом, определенной вершиной занятий йогой, цигуном и другими учениями.



И, как научившийся махать кулаками и ногами и кричать «кья!» какой-нибудь молодой человек не достиг еще даже нижней ступени развития тибетского монаха его же возраста, так и слепо «гоняющий точку» и «закручивающий круги» человек походит на младенца, играющего кнопками синхрофазатрона. То есть, начиная выполнять те или иные древнейшие методики, нужно изучать и сами эти учения целиком, сначала и до конца, постигая не только их букву, но и по возможности дух. Вы должны как минимум понимать, что и для чего вы делаете, и постоянно двигаться дальше. Известно ведь, что боль на самом деле — это не смертельно, напротив, это очень ценная реакция нашего организма на какое-то возникающее неблагополучие, это — знак, тревожный звонок вам. Бороться вы должны с причинами боли, а не со следствиями — иначе вы заглушите «звонок» и не услышите потом ваш последний гонг...

Павлов И.И.



РЕЦЕПТЫ С ПОЛЫНЬЮ

«Я родилась и выросла на Украине в деревне. И у нас в большом почете была полынь. В каждой избе над входной дверью висели ее пучки, считалось, что эта трава охраняет от сглаза, недоброго колдовства и несчастий. Полынь служила также и приворотным зельем: во время деревенских праздников каждая девушка старалась хлестнуть избранника веткой полыни, чтоб ему понравиться. Под Рождество мы окуривали полынью дом и все пристройки, изгоняя несчастья, оберегали от воров и пожаров. Для такого окуривания полынь заготавливали в августе на Успенье и обязательно освящали в церкви. А еще полынь — замечательное лекарство!

Поделюсь несколькими рецептами, проверенными на практике. Полынное масло применяется при заболеваниях щитовидной железы и простуде. Готовят его так: свежую полынь нарезать и сложить в темную стеклянную посуду почти доверху, залить нерафинированным растительным маслом и настоять 9 дней в темном месте, ежедневно встряхивая. При болезнях щитовидки надо каждый вечер привязывать на шею ткань, пропитанную полынным маслом. При простуде достаточно добавить столовую ложку в ванну, а при болезнях легких — принимать по чайной ложке масла 3 раза в день до еды.



От окаянной болезни — пьянства тоже спасет полынь. Рецепт для лечения алкоголизма: смешать одну часть полыни с четырьмя частями чабреца. 15 г этой смеси залить стаканом кипятка и настоять, тепло укутав. Пить по столовой ложке 6 раз в день в течение примерно двух месяцев. Не поверите, но тяга к спиртному пропадает.

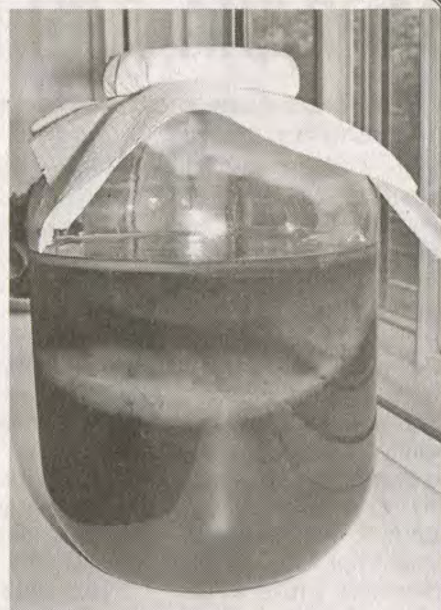
Полынью в деревне лечат и больной желудок: чайную ложку травы заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения и настаивают. Пить надо по одной четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Это лучшее средство при гастрите и язве с потерей аппетита — действует безотказно!

А на себе я проверила такие рецепты: у нас, кто страдал головной болью, плел венок из полыни и носил этот венок на голове весь день. И боль к вечеру, как правило, отступала. В городе это невозможно, так я просто кладу полынь под подушку — помогает не хуже. По работе я вынуждена много ходить, и чтобы ноги меньше уставали — в туфли или сапоги кладу веточки полыни поверх стелек. То же делаю и мужу — у него раньше ноги сильно потели, теперь все прошло.

Хомченко О.И.



МОЙ ЛЮБИМЫЙ ЧАЙНЫЙ ГРИБ



«В каждом доме есть любимое лекарство, и мой дом не исключение. Давным давно, уже не помню, сколько лет назад, я завела дома чайный гриб. И с тех пор это не только наш любимый напиток, но и семейное лекарство. Впрочем, о том, что чайный гриб полезен для здоровья, я узнала недавно — муж принес целую книгу о целебных свойствах чайного гриба. О чем-то я и раньше догадывалась, а что-то стало для меня новостью. Своими рецептами я охотно делюсь с соседями и знакомыми, поделюсь и с читателями «Библиотечки».

Долгое время я страдала холециститом, но потом он постепенно прошел. Я так думаю, что вылечиться мне помог настой чайного гриба. В книге я прочитала, что чайный гриб стимулирует обмен веществ в организме, укрепляет стенки сосудов, предотвращает развитие атеросклероза. Да и на печень действует весьма благотворно, способствуя регенерации ее клеток.

А ученые доказали, что настой чайного гриба повышает иммунитет, укрепляет нервную систему и омолаживает кожные покровы. Впрочем, о молодильных свойствах гриба я знала и раньше. Каждую неделю я делаю такую процедуру: очищаю лицо от косметики молочком или лосьоном, на 2 минуты накрываю его влажным горячим махровым полотенцем, потом кладу сверху салфетку, смоченную в месячном настое чайного гриба, сверху снова махровое полотенце и лежу 5 минут. Потом умываюсь и хорошенько растираю кожу лица. Личико становится сразу свежим и молодым.

Кому не случалось отравиться? В нашей семье это тоже бывает, и тут на помощь тоже приходит чайный напиток, токсины он выводит быстро, и желудок начинает работать нормально. А у мужа моего обычное дело — несварение желудка. Стал регулярно пить чайный гриб и понял, что это лучшее лекарство: и боли снимает, и стимулирует выработку желудочного сока, и помогает пище перевариваться.

Чураева С.М.

ЗАРЯДКА ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ

Что такое боль в спине знает не понаслышке каждый взрослый человек.

Даже если вы еще молоды и ваш позвоночник совершенно здоров, спина может болеть от усталости или перенапряжения, от сна на неудобной кровати или после длительной поездки в транспорте. К сожалению, у многих людей мышцы спины развиты очень слабо, что современем приводит к учащению болевых проявлений и в конечном итоге к развитию остеохондроза. В то время как пропорционально развитые мышцы спины обеспечивают поддержку для позвоночника, формируют правильную осанку и красивые линии тела. Проводя регулярные занятия, посвященные детальной проработке мышц спины, можно укрепить эти мышцы и вылепить красивые формы тыльной части тела. Регулярные тренировки, направленные на укрепление спины, — важная превентивная мера по предотвращению остеохондроза и других заболеваний позвоночника. Предлагаем вам комплекс простых упражнений, с помощью которого уже за месяц вы сможете существенно улучшить многие показатели здоровья спины и внешнего вида. Но заниматься нужно регулярно — не реже 3 раз в неделю.

1. Упражнение прорабатывает широчайшие мышцы спины. Для него понадобится одна гантель весом от 2 кг и скамья.

Исходное положение: стоя боком к скамье, опереться о нее рукой, наиболее близко расположенной к снаряду. Нога, наиболее близко расположенная к скамье и согнутая в колене, выдвигается вперед, а другая, выпрямленная, немного отводится назад. Ступни располагаются параллельно. Вторая рука с гантелью выпрямлена, гантель смотрит вниз. Для дополнительного растяжения в широчайших мышцах спины слегка податься вперед и зафиксировать руку.



Выполнение: с выдохом плавным движением потянуть гантель наверх до встречи с грудной клеткой. Зафиксировать на одну-две секунды и медленно и плавно с вдохом вернуть ее в исходное положение.

Для одной тренировки нужно выполнить три подхода по 10-12 повторов каждый.

2. Это упражнение незаменимо для формирования трапециевидных мышц, ромбовидных мышц и мышц, поднимающих лопатку. Для выполнения понадобятся две гантели весом не менее 2 кг каждая.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты для предотвращения излишней нагрузки на суставы. Руки с гантелями свободно свисают, плечевой пояс расслаблен. Спина прямая, живот напряжен и втянут.



Выполнение: сделать вдох и, задержав дыхание, потянуть плечевой пояс как можно выше, к ушам. Зафиксировать положение тела в конечной точке на одну-две секунды и сделать выдох. Задержав дыхание, вернуться в исходное положение.

Каждый подход должен включать в себя 10-12 повторов, за тренировку необходимо выполнить три подхода с минутными перерывами.

3. Это упражнение эффективно для развития мышц спины из системы пилатес. Оно выполняется без отягощения, но от этого его эффективность не становится ниже. Вам понадобится специальный гимнастический коврик.

Исходное положение: лежа на полу, руки вытянуть вперед. Голова расположена прямо, с опорой на лоб.

Выполнение: медленно с вдохом поднять голову и верхнюю часть корпуса. Подъем начинать с головы и постепенно вовлекать в него все более и более нижние части тела. Одновременно с этим медленно поднять ноги. Задержаться наверху на одну-две секунды и с выдохом медленно опуститься. Повторить 15 раз.



Можно усложнить это упражнение следующим образом. Заменить секундную задержку в верхней позиции на длительное удержание тела в этой позе, но не статично, а немного опускаясь и затем возвращаясь в верхнюю позицию. Лучше, если при выполнении упражнения лоб и ноги будут практически возвращаться в исходную позицию, и на расстоянии 1 см от пола начинать движение обратно. Около 13 таких раскачиваний образуют один цикл. За одно занятие нужно выполнить от 3 до 5 циклов.

4. Упражнение представляет собой так называемый «японский наклон». Он укрепляет мышцы спины и способствует развитию хорошей осанки.

Исходное положение: стоя на коленях, ноги соединены вместе, руки поднять над головой, ладонями вперед. Выпрямить спину, вытянуть шею.

Выполнение: очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Руки вниз не опускать, они все время находятся на одной линии с телом, продолжая ее. Голова тоже должна быть неподвижна. Коснувшись грудью коленей, расслабить мышцы спины. Коснувшись ладонями пола, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Вернуться в исходное положение, опираясь ладонями о пол, одновременно напрягая мышцы спины, потом медленно выпрямить туловище, принимая вертикальное положение. И наконец, опустить руки вдоль туловища. При наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6-8 раз.

АВИТАМИНОЗ: ВЕСЕННЕЕ ПИТАНИЕ

Как избежать весенний авитаминоз, какие надо есть продукты, содержащие все необходимые витамины. Зима с ее холодами и морозами позади, на смену ей пришла весна. Воздух наполняется ароматами первых цветов. Природа просыпается, и мы просыпаемся вместе с нею. И хочется начать жить будто заново. И солнце улыбается нам, и мы улыбаемся солнцу. Человек вообще существо солнечное, поэтому зимний период так плохо на многих из нас сказывается. Недостаток витаминов и солнечных лучей приводит к тому, что наш организм ослабевает. И для того, чтобы весна дарила нам лишь радость, с ее приходом лучше вплотную заняться своим здоровьем.

Именно весной мы чаще всего слышим это страшное слово: «авитаминоз». Что же это такое? Недостаток витаминов в организме — именно так. Авитаминоз приводит к неприятным последствиям: быстрому старению и ослаблению иммунной системы. Последнее, в свою очередь, увеличивает риск заболеваний, самых разных. К счастью, в «чистом» виде авитаминоз встречается довольно редко. Говоря о нем, мы, скорее, подразумеваем нехватку витаминов в организме. А это очень легко предотвратить. Если придерживаться ряда нехитрых правил, можно успешно избавиться



ото всех признаков авитаминоза: упадок сил, быстрая утомляемость, крайняя раздражительность, слабость, сонливость, сниженная работоспособность, частые простуды.

Самое первое средство против авитаминоза — витамины, что естественно. Они необходимы нам круглый год. Весной же мы нуждаемся в витаминах более чем когда-либо. Давайте поговорим о них подробнее, побольше узнаем о самых важных для нас, о тех, чей недостаток в организме может привести к авитаминозу. Итак.

ВИТАМИН С, аскорбиновая кислота, самый главный «витамин весны», отвечает за сопротивляемость нашего организма к различным инфекциям. Большие его количества содержатся в следующих продуктах: цитрусовые, черная смородина, шиповник, зелень, болгарский перец, яблоки, облепиха, клубника и земляника, щавель, картофель, цветная и

белокочанная капуста, бобовые. Очень важно помнить, что в процессе кипения витамин С разрушается, также практически не сохраняется он и после сушки. Еще на него плохо действует железо.



ВИТАМИН Д, кальциферол, «солнечный витамин», отвечает за процесс усвоения кальция в организме. Он вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Содержится в следующих продуктах: рыбий жир, икра, желток, красная рыба, печень, сливочное масло, сметана, молоко. Этот витамин устойчив к повышенным температурам.

ВИТАМИН А, ретинола ацетат (пальмитат), «витамин зрения», отвечает к тому же за формирование скелета. В больших количествах содержится в следующих продуктах: морковь, свекла, крапива, тыква, помидоры, красный перец, кукуруза, абрикосы. При кипячении не разрушается, хотя длительному температурному воздействию его лучше не подвергать.

ВИТАМИН B1, тиамин, отвечает за функционирование нервной системы и участвует в обмене веществ. Сам по себе вырабатывается микрофлорой кишечника. Правда, в недостаточной для нас степени. Содержится в больших количествах в следующих продуктах: пшеничная мука высшего сорта, хлебобулочные изделия, гречка, рис, овес, рожь, дрожжи, желток, орехи, бобовые, свинина и говядина.

ВИТАМИН В2, рибофлавин, «витамин роста», отвечает за образование гемоглобина в крови, ускоряет заживление ран. В больших количествах содержится в следующих продуктах: дрожжи, злаковые, свежие овощи, яйца, молоко, мясо, рыба. Обратите внимание, что щелочная среда уничтожает этот витамин. Также плохо действуют на него и ультрафиолетовые лучи.

ВИТАМИН Е, токоферол, «витамин молодости», отвечает за функционирование мышечной системы, половых желез. Очень много этого витамина содержат следующие продукты: зеленые листья растений. Витамин Е, токоферол, «витамин молодости», отвечает за функционирование мышечной системы, половых желез. Очень много этого витамина содержат следующие продукты: растительное масло, шиповник, желток, зеленые листья растений. На него разрушительно действует щелочная среда.

Наше ежедневное меню в весеннее время должно быть разнообразным: овощи, фрукты, зелень, крупы, продукты животного происхождения. Разнообразие необходимо еще и потому, что в мире попросту не существует универсального продукта, в котором бы содержались все нужные нам витамины.

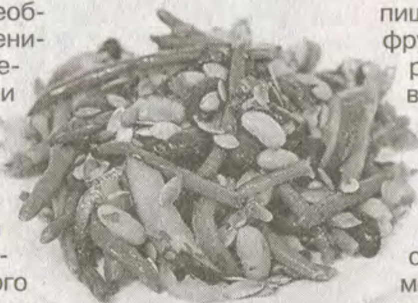
При покупке фруктов и овощей следует обращать внимание на их внешний вид. Плоды должны быть крепкими, зелень не увядшей. Пролежавшие длитель-

ное время фрукты и овощи теряют многие витамины. К тому же мы не знаем, в каких условиях их хранили. Так что лучше всего не приобретать ничего впрок, все покупать по мере необходимости. Исключениями могут быть всевозможные крупы и продукты длительного хранения.

В процессе приготовления пищи многие витамины могут быть потеряны, старайтесь этого не допускать, придерживаясь наших правил.

Например, свежую зелень хорошо употреблять сразу, пока она еще «сочная». Так как витамин С при кипении разрушается, нарезанные петрушку, укроп, зеленый лук, лучше добавлять порционно непосредственно в тарелку с борщом или супом, а не кипятить их в кастрюле. Очень неплохо ставить на стол хорошо промытую зелень в качестве витаминного добавления к разным блюдам.

Всевозможные салаты, как овощные, так и фруктовые, лучше приготовлять перед употреблением. Если это невозможно, например, ожидаются гости, и стол к их приходу должен быть накрыт, старайтесь хотя бы не заправлять салаты ни солью, ни специями, ни маслом или майонезом. Нарезанные овощи лучше всего прикрыть сверху крышкой и держать в



холодильнике, но при самой высокой температуре. Либо, что предпочтительнее, в темном и прохладном месте — не холодном.

Также если по какой-либо причине дома сохранился железный нож, избавляйтесь от него немедленно, потому что железо — первый враг витамина С.

Важно помнить, что один из главных витаминов, витамин А, плохо усваивается организмом без своего дополнения, витамина Е. Например, во многих семьях в качестве источника витамина А употребляют в пищу тертую морковь. Иногда с сахаром. Считайте, что все впустую, пока в нее не добавлено немного растительного масла, либо сметаны или майонеза.

Итак, мы уже выяснили, что в весенний период, в период обострения авитаминоза, очень важно употреблять в пищу свежие овощи, фрукты и зелень. Хороши также свежевыжатые фруктовые или овощные соки, например, соки апельсина, моркови, томатов, тыквы. В некоторые соки, в частности, морковный, неплохо добавлять немного меда.

Очень богата витамином С так любимая нами квашеная капуста. Желательно употреблять ее в течение двух-трех часов после того, как она вынута из рассола. Вообще в капусте витамина С столько же, сколько в апельсине.

Богатейшим источником витаминов признаны проросшие зерна: пшеницы, гороха, фасоли. Их содержание в ростках увеличивается в несколько раз.

Отличной профилактикой авитаминоза является отвар шиповника. Шиповник — не только лекарственное растение, это еще и один из самых богатых витаминных источников. В нем содержатся витамины: А, В2, Е, С, Р, К. При этом три последних в таком большом количестве, что всего две ягодки шиповника обеспечивают суточную потребность человека в этих витаминах. Хорошо приготовлять настой шиповника следующим образом. В термос кладутся сухие ягоды, хорошо промытые, и заливаются кипятком. Ягод следует брать совсем немного, ориентируясь на размеры термоса. Скажем, нескольких штук на стакан воды будет вполне достаточно.

Надеемся, что наши советы помогут многим восстановить жизненные функции организма в период весеннего авитаминоза. Потому что весной мы должны радоваться жизни вместе с расцветающей навстречу солнцу природой.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ В ПРОДУКТАХ, СЛЕДУЕТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ НЕКОТОРЫХ НЕСЛОЖНЫХ ПРАВИЛ:

1. Хранить продукты в прохладном темном месте.
2. Не держать овощи, фрукты и зелень длительное время в воде.
3. Не подвергать продукты слишком сильному солнечному или искусственному освещению во время приготовления.
4. Заранее не нарезать продукты, делать это лишь в процессе приготовления.



5. Если мясо и рыбу запекать в фольге, они сохранят больше витаминов.
6. Вода, в которой замачивались бобовые, также содержит множество витаминов, поэтому во время варки лучше использовать ее.
7. Квашеную капусту, соленые огурцы хранить в рассоле, под грузом.
8. Квашеную капусту перед употреблением ни в коем случае не промывать в воде. Только выжимать от рассола.
9. Размораживать мясо при комнатной температуре, не помещая его в воду.
10. Овощи для варки погружать в уже кипящую воду и закрывать крышкой.
11. Слишком часто не перемешивать готовящееся блюдо.
12. Для приготовления различных блюд использовать отвары овощей. Идеальны для этого пищевые отходы, которые мы часто просто выбрасываем: капустные кочерыжки.
13. Готовое блюдо употреблять в пищу сразу, стараясь не хранить его.
14. Минимизировать период термической обработки готовящихся продуктов.

СПОКОЙСТВИЕ – СЕКРЕТ КРАСОТЫ

Ничто так пагубно не влияет на нашу кожу, как стрессы, бессонные ночи и нервотрепка. На лице тут же появляются морщинки, под глазами тени, кожа становится вялой, а глаза — усталыми. Отсюда можно сделать вывод: хотите быть красивой — умейте расслабляться.

Стресс — это любые виды нагрузок, напряжений. Стресс может стимулировать, а может и вызвать заболевание. В связи с этим различают «эйстресс» (хороший) и «дис-стресс» (плохой). И в том, и в другом случае организм в избытке высвобождает гормон адреналин, тело мобилизует все силы и приходит в состояние готовности, по крайней мере, на какое-то время. Если после этого не последует расслабления, а вместе с ним разложения адреналина, начнутся проблемы, могут нарушиться обмен веществ и кровоснабжение, а при длительных стрессах вы можете получить мышечные судороги, болезни желудка и кишечника, бессонницу, раздражительность и утомленную, серую кожу. Но если говорить о стрессе в жизни женщины, то нужно помнить, что стресс — это самый сильный фактор старения. Кожа сразу реагирует на все стрессы. Постоянное напряжение может вызвать судороги лицевых мышц. К тому же адреналин сужает сосуды, в результате чего кожа недополучает питание и кислород, так как дышит и питается через кровь. Еще один стрессовый гормон (кортизон) останавливает процесс деления клеток и образования коллагеновых волокон. Прямое следствие этого — не обновленная кожа, лишенная влаги, а значит, морщинистая. Вот и получается: не хотите состариться раньше времени, учитесь расслабляться и снимать вредное воздействие стресса. Предлагаем вам несколько простых, а главное, приятных способов, с помощью которых вы сможете расслабиться и вернуть красоту.



АРОМАТЕРАПИЯ

Наш обонятельный центр мгновенно распознает запах и передает в мозговой центр обоняния, а эта часть мозга управляет эмоциями, такими как радость, печаль, удовольствие, недовольство. Расслабляющее и успокаивающее действие оказывают лаванда, корица, мелисса, фенхель, бергамот, пачули, сандаловое дерево, роза, ромашка, ирис, жасмин, липа.

МАССАЖ

Любой массаж помогает снять напряжение мышц и улучшить кровообращение в них. С расслаблением мышц и улучшением физического самочувствия ослабится и нервный стресс. Но массаж должен выполняться только специалистом, в противном случае он может принести вред.

ГОРМОН СЧАСТЬЯ

Наш организм может вырабатывать гормон эндорфин, который еще называют гормон счастья. Он поможет забыть усталость и вызовет счастливое, искрящееся настроение. Этот подъем настроения оживляет кровообращение, кожа становится румяной и упругой, зрачки расширяются, и поэтому глаза лучатся. Эндорфин выделяется при физических нагрузках, при волнующих переживаниях, таких как свидание с любимым человеком.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ

Травяные чаи действуют надежно и без побочных эффектов. Для успокоения и расслабления хороши валериана, хмель, ромашка, листья смородины. Против бессонницы хороши чаи из мелиссы, пассифлоры, из цветков апельсинового дерева.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Аутогенная тренировка один из видов самогипноза. Сидя или лежа, вы мысленно внушаете себе расслабление всех членов. Если вам это удалось, то снимаются мышечные судороги, дыхание и сердцебиение успокаиваются, органы лучше снабжаются кровью. Можно использовать для расслабления и направления мыслей в нужное русло музыку.



МОРЕ НА ДОМ

Всем известна целебная восстанавливающая сила моря, и лучшим способом привести свои нервы в порядок является поездка на морской курорт. Морской воздух очень чист и полезен, а морская вода содержит минеральные вещества и микроэлементы, которые стимулируют процесс регенерации клеток, улучшают кровообращение и активизируют выведение шлаков из организма. А это значит, что кожа очищается, хорошеет на глазах, а вы наполняетесь ощущением бодрости и уверенности в себе. Но если нет возможности поехать на море, то курорт можно устроить и у себя дома.

Например, провести курс ванн с морской солью. Такие ванные полезны для выведения шлаков и повышения упругости кожи, являются прекрасным средством от бессонницы, переутомления и стрессов, улучшают обмен веществ, снимают мышечные боли.

НЕ ТЕРЯЙТЕ ВОЛОСЫ!



Наверное, одной из самых неприятных косметических проблем можно назвать и облысение. И если мужчины как-то смиряются с этим, с возрастом это даже воспринимается как некий вариант нормы, то для представительниц прекрасного пола алопеция, так научно именуют процесс выпадения волос, это всегда трагедия. На самом деле выпадение волос дело обычное. Продолжительность жизни волоса от 4 до 6 лет. По достижении определенного возраста он заменяется новым, таким образом, наш волосяной покров постоянно и незаметно меняется. Поэтому выпадение ежедневно от 40 до 80 волос явление совершенно естественное. Однако если количество выпадающих за день волос превышает 100, мы имеем дело с патологическим выпадением волос, что приводит к облысению. И если у пожилых людей поредение волос естественно, так как является одним из признаков старения, то у людей молодого и среднего возраста облысение зачастую связано с каким-либо заболеванием.

Существует несколько видов алопеции. Преждевременная алопеция развивается на волосистой части головы у мужчин молодого и среднего возраста. У женщин обычно этот процесс менее выражен, так как гормоны яичников благотворно влияют на рост волос. Выпадение волос начинается постепенно, обычно с лобной и теменной областей, а затем переходит на другие участки. В итоге волосы часто остаются только по краям волосистой части кожи головы. Причины этого заболевания недостаточно изучены. Лечение сводится к замедлению процесса выпадения волос.

Себорейная алопеция развивается на фоне себореи, характеризуется диффузным поредением волос. При этой форме очень важно своевременное лечение себореи, чем можно приостановить или уменьшить дальнейшее выпадение волос. Симптоматическая алопеция развивается в результате перенесенных острых инфекционных заболеваний, родов, операций, при эндокринных расстройствах, анемии, кахексии, туберкулезе, сифилисе, лучевой болезни и др. В большинстве случаев при этом виде алопеции волосяной покров через некоторое время полностью восстанавливается.

Рубцовая алопеция развивается на рубцово измененной коже после ожогов, травм, нарывов.

Гнездная алопеция, или, как ее еще называют, круговидное облысение, характеризуется сплошным выпадением волос на резко ограниченных участках кожи. Кроме того, облысение может возникнуть после нервно-психической травмы, на фоне нервного истощения, бессонницы, гормональных дисфункций, токсических факторов, хронических инфекционных очагов (гайморит, кариес зубов, тонзиллит), авитаминоза.

Лечение облысения сводится, во-первых, к устранению причин и лечению заболеваний, вызвавших усиленное выпадение волос, во-вторых, необходимо наладить нормальный режим дня, в-третьих, исключить из рациона все острое и жирное и добавить побольше витаминов, особенно группы В, а также А и Е. Не носить слишком теплых и тугих головных уборов, не ходить в холодную погоду с непокрытой головой.

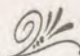
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

В народной медицине существует много рецептов от облысения, но все они дают положительный результат лишь при регулярном использовании. Вообще в лечении облысения главные союзники — настойчивость и терпение.



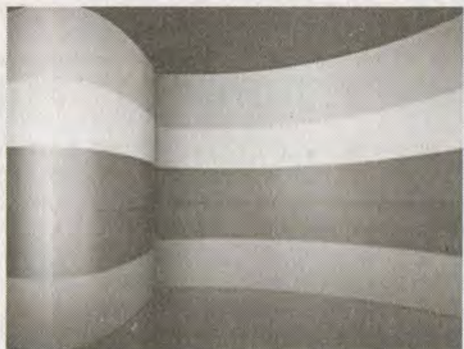
- Смешать по 1 части корней аира и лопуха и 4 части шишек хмеля. 6 ст. ложек смеси залить литром кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Применять для мытья головы через день.
- Смешать поровну кору ивы и корни лопуха. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Мыть голову через день.
- Смешать поровну листья крапивы и листья мать-и-мачехи. 6 ст. ложек смеси залить литром кипящей воды и настоять 30 минут. Применять для мытья головы.
- Очень хорошо участки облысения натирать соком или кашицей толченого чеснока или репчатым луком.
- Кашицу из истолченных луковиц черемши накладывать на участки облысения.
- Пораженные участки можно также смазывать 2-3 раза в неделю соком корней хрена.
- Смешать поровну траву чабреца, кору ивы и кору дуба. 4 ст. ложки смеси залить литром кипятка и прокипятить в течение 15 минут. Остудить и процедить. Втирать в кожу головы.
- Листья и корни лопуха отварить в малом количестве воды, измельчить, растереть со свежим сливочным маслом. Втирать в корни волос.
- Хорошо втереть в корни волос смесь, приготовленную из 1 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложки касторового масла и 1 ч. ложки меда. Сверху повязать косынку и оставить на 30-40 минут. Затем вымыть голову.





ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ М. ЛЮШЕРА

Глубинная связь цвета с человеческим организмом определяет его поистине фантастические возможности и могущество. Великий живописец Винсент Ван Гог писал: «Цвет сам по себе что-то выражает — от этого нельзя отказываться. Это надо использовать». Одно из важнейших применений цвета — познание самого себя. Продолжим познавать себя с помощью цветового теста Люшера.



Предпочтение **ЗЕЛЕНОГО** свидетельствует о стремлении человека стать независимым вопреки трудной ситуации. Такой человек готов проявить гибкость ума, преодолевать сопротивление и препятствия для достижения успеха и признания. Он любит производить сильное впечатление на людей и хочет, чтобы всегда побеждало его мнение.

Человек, ставящий зеленый цвет на первое место, стремится увеличить свою уверенность в собственной ценности, хочет превосходить других людей, причем это может касаться образования, культуры, выражаться в недюжинной физической силе или в материальном благосостоянии. Он заботится о своем здоровье, стремится улучшить условия своей жизни, прожить долгую и полезную жизнь.

Отрицание зеленого говорит о том, что под напором охватившего стресса человек может потерять силу воли, настойчивость и способность выстоять в трудной ситуации. Утратив силы к сопротивлению и ощущая беспокойство относительно прочности своего положения, он начинает винить в своих неудачах других, относиться к окружающим язвительно и с презрением, не может принять необходимое решение (налицо «нежелание принять необходимые шаги для того, чтобы выйти из стрессовой ситуации»).

Предпочтение **КРАСНОГО** характерно для энергичного человека, стремящегося жить полной жизнью и испытывающего радость от своей деятельности. Активность такого человека направлена на достижение успеха в жизни.

Выбор красного говорит о воле к победе, о желании богатого жизненного опыта в различных сферах. Отрицание красного предполагает, что активность воспринимается человеком как нечто враждебное, так как у него мало жизненных сил (например, из-за болезни) и множество неразрешимых проблем. Такой человек воспринимает свое окружение как источник опасности, для него красный цвет несет не силу и мощь, а является чем-то угрожающим. Отвергающий красный, возможно, чрезмерно перенапряг свои силы и теперь находится на грани нервного срыва.

Предпочтение **ЖЕЛТОГО** показывает, что человек испытывает необходимость в перемене условий или в изменении отношений с другими людьми, считая, что это принесет ему облегчение. Такой выбор говорит о стремлении к освобождению и к большему счастью. Этот человек ищет новые возможности для реализации своих надежд, причем диапазон его надежд может быть весьма широк.

Отрицание желтого говорит о рухнувших надеждах и о том, что человек чувствует себя изолированным от других людей (в таком мрачном состоянии яркость и легкость желтого кажутся неподходящими). Отторгающий желтый опасается потерять свой престиж и сомневается в том, что его дела улучшатся в будущем. Этому человеку необходимо обрести уверенность, избежать новых разочарований.

Предпочтение **ФИОЛЕТОВОГО** указывает на сентиментальность и жажду романтической нежности, говорит о том, что человек любит, чтобы окружающие восхищались им. Такой человек стремится получить поддержку людей, воздействуя на них дружелюбием и своими чарами.

Отрицание фиолетового говорит о повышенной критичности в отношении других людей и сдержанности в выражении своих эмоций. Такой человек часто боится оказаться глубоко вовлеченным в любые отношения, как личного, так и профессионального характера; он постоянно бдительно держит свои эмоции под контролем. Отвергающий фиолетовый опасается стать жертвой своей доверчивости и требует в связи с этим от людей полной искренности.

Предпочтение **КОРИЧНЕВОГО** связано с тем, что человек хочет избавиться от проблем и достичь хорошего здоровья. Выбор коричневого в качестве предпочитаемого цвета говорит о повышенной потребности человека в физическом благополучии и чувственном удовлетворении, либо в избавлении от какой-нибудь проблемы, приносящей физические неудобства.

Отрицание коричневого означает, что человеком полностью отвергается потребность в безопасности и комфорте, а стремление к физическому комфорту он рассматривает как слабость, которую необходимо преодолеть. Он считает низменным прислушиваться к нуждам своего организма, а пренебрежение запросами организма ведет к стрессу.

Предпочтение **ЧЕРНОГО** означает протест существующему порядку вещей: человек считает, что все идет не так, как надо. Он поднимает бунт против судьбы, что, вероятнее всего, в итоге окажется неразумным. Предпочитающий черный склонен препятствовать чьему-либо влиянию на его точку зрения.

Отрицание черного выражает достаточно естественное желание не отказываться от различных возможностей в жизни и сохранять контроль над своими решениями и действиями. Такой человек хочет быть хозяином своей судьбы: независимым и свободным от запретов и препятствий, за исключением тех, которые он сам себе определит. Хотя отторжение черного говорит и о том, что человек хочет слишком многого, а также об определенной авторитарности его характера.





ЖЕНСКИЙ ДОКТОР ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ ДЕВОЧКИ

Гинеколог считается взрослым доктором, и многие родители считают, что показывать дочку гинекологу следует не раньше, чем она станет взрослой, поэтому настоящим шоком для некоторых мам могут оказаться гинекологические заболевания у крошечного ребенка. Но бояться подобных проблем не стоит, их нужно срочно решать, тем более что для этого существуют специальные врачи — детские гинекологи.

ПРОБЛЕМЫ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Некоторые проблемы в области половых органов могут развиться у девочки еще до рождения. Половые органы формируются у плода до 16 недель беременности, поэтому какие-либо нарушения развития плода на этом сроке, а также постоянно действующие негативные факторы могут негативно влиять на их формирование. В результате могут развиться пороки развития половых органов или опухоли яичников. И то и другое выявляется во время ультразвукового исследования в третьем триместре беременности, а сразу после рождения таких девочек направляют на лечение или даже операцию.



В первые недели после рождения иногда происходит так называемый гормональный криз: у малышки набухают молочные железки, из них могут даже выделяться беловатые капельки, напоминающие молоко.

Из половых путей тоже возможны выделения — либо белые, либо кровяные. Эти признаки говорят о высоком уровне материнских гормонов в крови девочки и вовсе не являются патологией. Задача мамы в данном случае состоит только в том, чтобы как можно более тщательно следить за гигиеной малышки. Все симптомы криза постепенно исчезнут, когда уровень материнских гормонов в крови ребенка снизится. Сразу после рождения у девочки может возникнуть сращение половых губ — синехии. Это заболевание очень важно перехватить как можно раньше, так как на раннем этапе достаточно использовать специальную мазь, а на более поздней стадии необходимо срочное хирургическое вмешательство из-за того, что сращение половых губ

вызывает острую задержку мочеиспускания, что очень опасно.

Заметить синехии несложно — заболевание проявляется срастанием входа во влагалище девочки с образованием рубчика сиреневого цвета. Опасаться синехий имеет смысл до 10 лет, позже организм девочки начинает вырабатывать достаточное количество эстрогена.



ДЕВОЧКА РАСТЕТ

Дошкольный возраст приносит вероятность новых проблем. На первом месте довольно устойчиво расположены воспалительные заболевания вульвы и влагалища — вульвиты и вульвовагиниты. Это связано с тем, что у маленьких девочек влагалище еще не может справляться с возбудителями заболевания самостоятельно, потому что в составе его микрофлоры еще нет молочнокислой бактерии, подавляющей рост патогенной флоры. А значит, при любом попадании грязи или инфекции во влагалище оно реагирует воспалением. Чаще всего вульвиты вызываются такими микроорганизмами, как стрептококк, стафилококк, энтерококк, кишечная палочка. Попасть во влагалище патогенные микроорганизмы могут с каловыми массами при недостаточно тщательном туалете половых органов, а также могут быть занесены грязными руками, одеждой. Инфекция и грязь могут попасть во влагалище и при купании в загрязненных водоемах.

Основные симптомы вульвита и вульвовагинита — раздражение, жжение, зуд в области промежности, болезненное и учащенное мочеиспускание, боли внизу живота, возможно повышение температуры. Во всех подобных случаях девочку нужно обязательно показать детскому гинекологу, не пробуя заниматься самолечением, так как запущенный вульвовагинит может перейти в хроническую стадию и привести к развитию восходящей инфекции половых путей.

С 4 лет девочкам грозит молочница. Ее возбудитель, грибок рода Кандида, попадает в организм девочки еще во время родов от инфицированной матери, но проявляется болезнь, как правило, не сразу. Симптомы молочницы у девочек не отличаются от ее симптомов у взрослых женщин: зуд и жжение в области половых органов и белые выделения из половой щели. Во время родов девочка может заразиться от мамы не только молочницей, но и герпесом, хламидиозом, трихомонозом, гонореей, которые проявятся только к 4-6 годам и даже позже.

Частая проблема детского возраста — травмы половых органов, они могут возникнуть при занятиях спортом, езде на велосипеде, падениях. При любой травме в области половых органов девочку необходимо немедленно показать гинекологу.

После 10 лет, когда у девочки начинается период полового созревания, возможны новые проблемы, связанные

с установлением регулярного менструального цикла. К гинекологическим проблемам подросткового периода могут быть отнесены проявления преждевременного полового развития и его задержки. Показателем неполадок в половой сфере девочки-подростка является аменорея, то есть отсутствие менструации. В этом случае следует обратиться к гинекологу, так как только врач может установить причину заболевания и назначить необходимое лечение.

В период формирования менструального цикла может возникнуть так называемое ювенильное маточное кровотечение. Как и аменорея, оно может быть вызвано эндокринными заболеваниями, а может — перенапряжением, стрессами, учебными перегрузками, инфекционными заболеваниями и другими причинами. Подобное кровотечение бывает различной степени интенсивности — от незначительной до обильной. Сильное кровотечение может приводить к головокружениям, потере сознания, болям внизу живота, быстрой утомляемости. Обращение к врачу в любом случае необходимо, иначе возможна сильная кровопотеря, которая может привести к развитию анемии, кроме того, ювенильное маточное кровотечение приводит к сбою менструального цикла, который довольно сложно восстановить.

Среди менее распространенных гинекологических проблем девочек школьного возраста можно назвать воспаление придатков матки, спровоцированное, как правило, переохлаждением на фоне ослабленного иммунитета, эндометриоз, цистит.



Особенно высок риск всех этих заболеваний в период становления менструального цикла. Таким образом, понятно, что за здоровьем половой системы девочки необходимо следить с младенчества. Важно, чтобы рядом с девочкой были любящие и заботливые взрослые, которые понимают, какие процессы происходят в организме девочки и с какими проблемами необходимо обратиться к детскому гинекологу.

ПОРА К ДОКТОРУ?

При возникновении каких-либо гинекологических проблем у девочек обращаться нужно не в женскую консультацию к обычному гинекологу, а к детскому, так как половая система девочки имеет свои особенности. В частности, заболевания мочеполовой системы у детей имеют слабо выраженную симптоматику, и для их выявления нужна особенно тщательная диагностика. Работа детского гинеколога требует особой профессиональной подготовки, к тому же детский гинеколог должен уметь наладить психологический контакт с девочкой, это нужно для того, чтобы осмотр половых органов не стал для ребенка стрессом.

- Первое посещение гинеколога при нормальном развитии девочки должно произойти перед школой — в возрасте 6-7 лет. Второе — в 11-12 лет, во время установления менструального цикла. После 14-15 лет девочке рекомендуется посещать гинеколога раз в год. При возникновении проблем, связанных с половой системой девочки, необходимо внеплановое обращение к гинекологу. Так, поводом для визита к детскому гинекологу могут стать следующие проблемы: Нарушения в установлении менструального цикла.
- Если месячные остаются нерегулярными в течение 1-1,5 года после начала менструаций, длительность установившегося цикла менее 21 или больше 35 дней, если менструация задерживается на 1,5-2 месяца и больше, бывает болезненной, очень обильной и длительной. Появление выделений из влагалища не совсем обычного цвета, характера или запаха, а также жалобы девочки на зуд, жжение, дискомфорт в области наружных половых органов. Если у девочки, не достигшей 6-8 лет, появились признаки вторичного полового развития: феминизация фигуры, то есть появление черт, свойственных женщинам, увеличение молочных желез, появление оволосения на лобке и в подмышечных областях, кровяные выделения из половых путей. Бояться осмотра детского гинеколога не стоит, в его арсенале есть специальное оборудование и технологические возможности для осмотра девочек. Впрочем, довольно часто маленькая пациентка совсем не нуждается в осмотре на кресле: опытный врач может многое сказать, исходя из симптоматики заболевания.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



- В течение дня достаточно подмывать девочку теплой проточной водой спереди назад, чтобы бактерии, населяющие кишечник, не попали во влагалище.

- Влагу после мытья не вытирают, а промокают.

- Детские гинекологи настоятельно не рекомендуют мыть наружные половые органы с мылом. Это нарушает естественную микрофлору влагалища, создает условия для приживания и размножения болезнетворной флоры. А частое применение мыла сушит слизистую оболочку, ведет к разрушению защитного водно-жирового слоя.

- Совершенно недопустимы для ухода за половыми органами мочалки, так как ими можно нанести микроскопические царапины на очень чувствительную слизистую оболочку.

УШИ — ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ



Очень давно ученые подметили, что множество нервных окончаний, рельефность и сложная форма уха не соответствуют его единственному предназначению — улавливанию звуков. Неудивительно, что восточные мудрецы на основе подобных наблюдений пришли к выводу, что ушная раковина является пультом управления всем телом. Целители Востока различают на поверхности уха около 150 точек, воздействуя на которые, можно активизировать работу всех без исключения органов тела. Эти точки называются биологически активными. Они неравномерно рассыпаны по наружной и внутренней поверхностям ушной раковины, образуя зоны, которые контролируют системы органов — пищеварительный тракт, органы дыхания и другие.

Мало того, уши могут рассказать о болезни. Существует много карт и схем, из которых можно выяснить, как меняется состояние ушной раковины при заболеваниях различных органов.

О чем же «рассказывают» наши уши специалисту?

Большие уши гармоничной формы, одинаковые или почти одинаковые с обеих сторон говорят о значительных резервных возможностях организма, гармоничном функционировании всех органов и систем.

Маленькие ушки, напротив, указывают на то, что организм практически постоянно работает на пределе своих возможностей.

Замечено, что крупные уши с удлиненными и утолщенными мочками часто встречаются у долгожителей.

Если ваши уши вдруг становятся пунцовыми и красными или, наоборот, бледными и холодными — это верный признак дисфункции вегетативной системы. Только в первом случае человек склонен к гипертонии, способен проявить агрессию или быстро реагировать на изменение ситуации, а во втором — его спутниками являются гипотония, вялость и пониженная умственная активность.

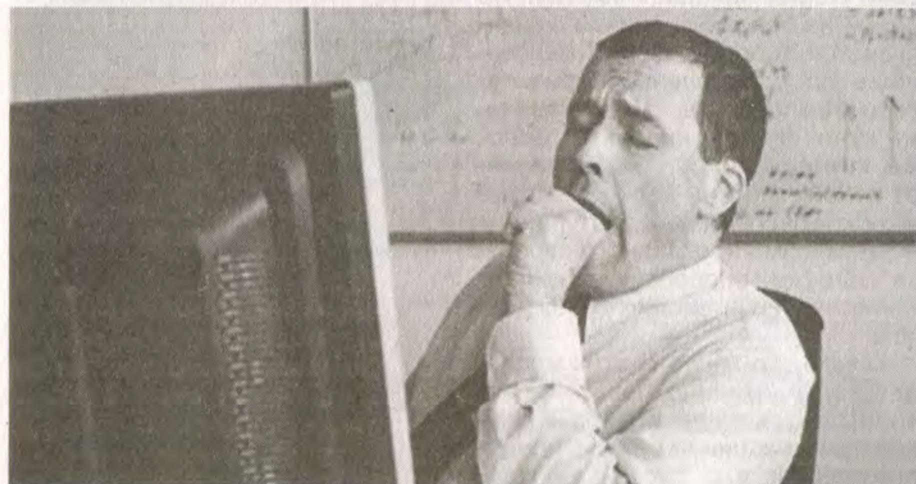
Если уши красные постоянно, стоит проконсультироваться у гастроэнтеролога, ведь это признак проблем с печенью и поджелудочной железой. А синюшный цвет ушных раковин указывает порой даже на ранние формы сердечной недостаточности, заболевания бронхолегочной системы. Кожа ушей приобретает блестящий оттенок, а перед раковинами образуется много морщинок, когда наступает общее истощение организма, атония кишечника. На заболевания тонкого и толстого кишечника, дисбаланс минеральных веществ в организме стоит обратить внимание, если на ушах и около них стали появляться коричневые и темно-красные пятна.

Кстати, уши часто помогут не только диагностировать недомогание, но и вылечить его. Например, массаж верхней части мочки уха для снятия последствий стресса и улучшения сна просто незаменим. Воздействовать нужно на зону, расположенную в «мясистой» части мочки уха, там, где мочка постепенно переходит в твердый хрящ. 3-5 минут по часовой стрелке с приятной степенью надавливания массируйте мочку, слегка фиксируя ее сзади подушечкой большого пальца. А помочь ребенку крепко заснуть можно поглаживанием мочки уха перед сном.

ЗЕВОТА — СРЕДСТВО ОТ ПЕРЕГРЕВА?

Все мы зеваем и редко задумываемся, почему? А ведь зевота — одна из самых больших загадок, связанных с организмом человека и животных. Дело в том, что причины зевоты пока так до конца и не ясны. На этот счет существует несколько версий.

Так, некоторые специалисты считают, что зевота возникает, когда работоспособность нервных клеток снижена — например, в результате физической усталости, перед сном или сразу после

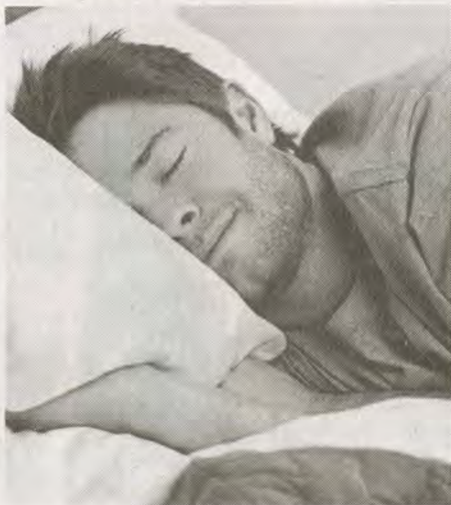


сна. Зевать хочется и тогда, когда мы читаем скучную книгу или слушаем неинтересную лекцию. Скука действует на нервную систему как снотворное. Некоторые функции организма приходят в состояние торможения: дыхание становится реже и глубже. В результате в крови накапливаются продукты обмена веществ. Чтобы избавиться от них, включается рефлекс зевоты. Так как при этом возникает напряжение мышц лица (особенно вокруг рта) и шеи, кровь обогащается кислородом, улучшаются кровоснабжение и питание сосудов головного мозга, вредные вещества удаляются, и мозговая деятельность на какое-то время активизируется. Не зря зевота порой одолевает нас перед каким-нибудь ответственными мероприятием — экзаменом, выступлением и т.п. Это помогает перенести нагрузки: обогащает мозг кислородом и подавляет чувство страха. А вот группа американских ученых пришла к выводу, что одной из основных причин зевоты является перегрев мозга! Нагревшись до определенной критической температуры, мозг начинает хуже функционировать. Зевок же, который, по сути, представляет собой глубокий вдох и быстрый выдох, обеспечивает поступление в организм прохладного воздуха снаружи, способствует охлаждению крови и заодно охлаждает мозг.

Кстати, по мнению этих исследователей, именно по этой причине при охлаждении лба и учащенном дыхании через нос зевота прекращается.

СОН ПОМОЖЕТ СЕРДЦУ

Как бы удивительно это не прозвучало, но всего лишь один дополнительный час сна снижает риск сердечных заболеваний на 33%. К такому выводу пришли британские исследователи. Они на опыте доказали, что нормальный режим и продолжительный сон существенно снижают риск сердечных заболеваний. На протяжении пяти лет они наблюдали за 495 мужчинами и женщинами в возрасте 35-47 лет. 12% из них — те люди, чей сон не отличался продолжительностью или был беспокойным, к концу периода демонстрировали симптомы отвердения сердечных артерий — основной причины инфаркта. Более подробное исследование показало, что дополнительный час сна ночью снижает риск отвердения артерий более чем на треть.



НАСТОЙКА ЛИЧИНОК ВОСКОВОЙ МОЛИ ЛЕЧИТ СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Еще в Древнем Египте знали о лечебных свойствах личинок восковой моли. Там ее называли «ЗОЛОТАЯ БАБОЧКА». На Руси же ее называли «ОГНЕВКА». Российский ученый Илья МЕЧНИКОВ в своих исследованиях выявил фермент в личинках огневки, которые прекрасно лечат туберкулез, а также заживляет каверны в легких.

Потом позже другой российский ученый С. Мухин, сам излечившись настойкой моли, продолжил научные исследования. Что же в итоге довели Русские ученые. Настойка личинок восковой моли является антибактериальным и противовирусным приоратом, положительно влияет на обмен веществ, снимает уровень сахара, предотвращает отложение жиров в печени, снижает уровень холестерина, губительно действует против туберкулеза, препятствует стрессовому состоянию, эффективное средство для профилактики ИБС «Ишемичной Болезни Сердца», содержит фермент протеазу, который обладает мощным рассасывающим эффектом, препятствущим образования спаек и рубцов, выводит соли тяжелых металлов и токсины, лечит аденому простаты, повышает выносливость организма при перегрузках.

Остро выраженных противопоказаний не имеет. Разве, что сильно обостренная язвенная болезнь, острый гипатит и панкреатит. Настойку принимать во внутрь по 1 ст.л. — 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Но сначала нужно принимать по 1 чайной ложке постепенно наращивая до 1 столовой ложки.

При наружном применении настойка обладает противовоспалительным, обезбаливающим, антисептическим, трофическим, ранозаживляющим действием.

Лечит: остеохондрозы, артриты, артрозы, невралгии, миастин, тромбофлебит, псориаз, фурункулез, герпес, трофические язвы, пролежни, после операционные швы, раны, ушибы.

Для приготовления смеси нужно 1 ст.л. настойки плюс 1 ст.л. кипяченной воды размешать и смочить бинт или ткань и приложить к больному месту, потом покрывают полиэтиленом, сверху теплой шалью или шарфом.

Держать 1-2 часа, прикладывают лекарство один раз на ночь.

КАК ПРИГОТОВИТЬ НАСТОЙКУ:

200 г (стакан) личинок восковой моли, заливают одним литром хорошей водки или 40 градусным спиртом, настаивают 12 дней в темном месте, потом берут стерильные перчатки (резиновые) и кусок стерильной марли. Отжимают, процеживают, доливают водкой до объема 1 литр и настойка готова, детям при применении разводить наполовину кипяченой водой.



Звоните, спрашивайте отвечу на все ваши вопросы!
Мой телефон: 097 04 235 04.

Дараган Николай Николаевия
Ул. Горького, 9
С. Ольшана, Недригайловский р-н
Сумская обл.
42127



99016



99010



99021



99011

Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А
Регистрационное свидетельство:
КВ № 9103 от 27.08.2004 г.

Адрес: ул.К.Маркса 36, кв.26
г. Кировоград, 25006
Тел.: (0522) 24-49-22



Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета
в ООО "Фактор-Друк" г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.:8(057)717-51-85.

Заказ 2097 Тираж 8 000 экз.

gisk